

মেয়েদের নিজস্ব পত্রিকা

সুকন্যা

১৬ – ৩১ আগস্ট ১৯৮৫

বিশেষ রান্না ও গৃহসজ্জা সংখ্যা

সামঞ্জস্য, সুষমতা, রং, আলোর ব্যবহার, টেবিল সাজানো ইত্যাদি নিয়ে গৃহসজ্জার নানা কথা





পত্রিকাটি ধুলোখেলায় প্রকাশের জন্য

হার্ড কপি ঃ নিলয় হাজরা

স্ক্যান ঃ অভিজিৎ ব্যানার্জী

এডিট ঃ স্নেহময় বিশ্বাস

একটি আবেদন

আপনাদের কাছে যদি এরকমই কোনো পুরানো আকর্ষণীয় পত্রিকা থাকে এবং আপনিও যদি আমাদের মতো এই মহান অভিযানের শরীক হতে চান, অনুগ্রহ করে নিচে দেওয়া ই -মেইল মারফত যোগাযোগ করুন।

e-mail: optifmcybertron@gmail.com; dhulokhela@gmail.com



১। অদ্বিতীয় সলভেণ্ট পাওয়ার ঃ
ঘাম, তেল, চিট্‌চিটে বসে যাওয়া ময়লা
ধুয়ে একদম সাফ করে দেয়

নতুন সলভেণ্ট পাওয়ার ডেট পাউডারে এমন এক বিশেষ সক্রিয় উপাদান রয়েছে, যা আপনার কলার বা হাতা থেকে ঘাম-তেলের চিট্‌চিটে ময়লার দাগ একেবারে দূর করে দেয়। ভারতের আর কোনও ডিটারজেণ্ট পাউডার এতটা করে উঠতে পারে না।

২। অনুপম অপ্‌টিক্যাল হোয়াইটেনার ঃ
রোদে হোক, ছায়ায় হোক সবচেয়ে
সাদা করে

নতুন ডেট পাউডারে বিশেষ ফর্মুলায় তৈরি অপ্‌টিক্যাল হোয়াইটেনার রয়েছে—যা রোদেই শুকোন বা ছায়ায়ই শুকোতে দিন, কাপড়কে ধবধবে সাদা করে তোলে। ভারতের আর কোনও ডিটারজেণ্টের এতটা করবার সাধ্য নেই।

নতুন সলভেণ্ট পাওয়ার ডেট পাউডার

Shilpi DM 2/85 Ben.



কেন লক্ষ লক্ষ
লোক পছন্দ
করেণ বাজাজ
ওয়াটার
ফিলটার ?
bajaj
কারণ—
• বাজাজ আপনার জন্য তৈরী করে দুরকমের ওয়াটার ফিলটার—স্টেনলেস স্টিল আর অ্যালুমিনিয়াম ফিলটার।
• বাজাজ স্টেনলেস স্টিল ওয়াটার ফিলটার মজবুত। এগুলো সালেম স্টীলের ২২ গজ মোটা চাদর দিয়ে তৈরী।
• বাজাজ ওয়াটার ফিলটারের উচ্চ কার্যক্ষমতা সম্পন্ন সিরামিক ক্যাণ্ডেলের সাহায্যে আপনি পাবেন পরিস্রুত পানীয় জল।
• বাজাজ স্টেনলেস স্টীল ফিলটারের অতিরিক্ত উজ্জ্বলতা আছে যা গৃহসজ্জায় অধিক শোভা বর্দ্ধন করে।
• বাজাজ অ্যালুমিনিয়াম ফিলটার ভেঙ্গে যায়না এবং কোন রকম গন্ধ হয়না কারণ এটা এপক্সী রং করা। আর
• এর সাথে জুড়ে আছে বিশ্বস্ত বাজাজের নাম। ভারতে আমাদের কাছে সব থেকে বেশী ধরণের উপকরণ আছে। সারা দেশে ১০০০ এরও বেশী বিক্রেতা বিক্রয়ের পর আপনার সেবার জন্য সর্বদাই তৈরী।
তাইতো বাজাজ ওয়াটার ফিলটারের প্রতিবিন্দু জলই বিশুদ্ধ।
bajaj
আজই কিনুন, বাজাজ কিনুন.
BE-798-BEN

সুকন্যা

বর্ষ ২ সংখ্যা ৫/১৬ – ৩১ আগস্ট ১৯৮৫/৩১ শ্রাবণ – ১৪ ভাদ্র ১৩৯২

সম্পাদকীয়

বেঁচে থাকার জন্য খাওয়া, না খাওয়ার জন্য বেঁচে থাকা? এই প্রশ্নটি ঘিরে বহুকাল যাবৎ অনেক বিবাদ বিসম্বাদ, অনেক কূটর্তক চলেছে, হয়ত ভবিষ্যতেও চলবে। কিন্তু যতই আলোচনা, সমালোচনা হোক, প্রাণধারণের জন্য, দিনযাপনের কারণে মানুষকে প্রত্যেক দিনই বেশ কিছু পরিমাণ আহার করতেই হয়। তাই জীবনের প্রথম বিকাশের সময় থেকে, সভ্যতা স্ফূরণের কাল থেকে দেখা যায় আহারকে বাহার করে তুলতে কত অভিনব প্রণালী গ্রহণ করা হতো!

একই খাদ্যবস্তুকে বিভিন্ন উপকরণের সাহায্যে রান্নাকে কত উপাদেয়, সুস্বাদু করে তোলা যায় তার বেশ কিছু নমুনা এই বিশেষ সংখ্যাটিতে আপনারা পাবেন।

রান্নার ধারাবলী পড়ে আপনি নিজে হাতে রান্না করে নিশ্চয়ই আপনার প্রিয় পরিজনদের মন ভরাতে পারবেন।

রুচিশোভনভাবে ঘর সাজানো নিশ্চয়ই আপনাকে আকর্ষণ করে! একটি ছবির মত নিখুঁত সুন্দর সাজানো বাড়ির স্বপ্নকে প্রত্যেক নারীই মনে মনে লালন করেন। কিভাবে বাড়িটিকে সাজালে দৃষ্টিনন্দন হয়ে উঠবে, এই বিষয়ে অনেকেরই সম্যক জ্ঞান থাকে না। অথচ এই দুর্মূল্যের দিনে সবার পক্ষে সম্ভব হয় না কোনো প্রথিতযশা গৃহসজ্জা বিশারদের পরামর্শ গ্রহণ করা। আমরা এই বিষয়টিকে গুরুত্ব দিয়ে সেই সব বিশেষজ্ঞের সুচিন্তিত অভিমত গ্রহণ করে সুকন্যার পাতায় তাঁদের মতামত ব্যক্ত করেছি; যাতে আপনারা তাদের পরিকল্পনা রীতি, নির্দেশ অনুযায়ী আপনার সুখী গৃহকোণকে আরও মনোরম করে সাজিয়ে তুলতে পারেন। যে কোনো সুন্দর পরিবেশ, নয়নলোভন দৃশ্যের সমাহার মনকে প্রসন্ন করে তোলে। মানুষ মানসিকভাবে সুখী, আনন্দিত থাকলে তার উপর অর্পিত দায়িত্বও যথাযথভাবে সুসম্পন্ন করতে সমর্থ হয়। এই পরিপ্রেক্ষিতে গৃহসজ্জার ভূমিকা থাকে অসাধারণ। আপনারা যদি এই বিশেষ সংখ্যাটি পড়ে উপকৃত হন, তবেই আমাদের পরিশ্রম সার্থক হবে এবং ভবিষ্যৎ উত্তরণের পথে অনুপ্রেরণা যোগাবে।

সূচীপত্র

সম্পাদকীয়।। ৩
মতামত।। ৪
মহেঞ্জোদরোর রান্না।। সাধনা মুখোপাধ্যায়।। ৭
কয়েকটি সুস্বাদু সুপ।। রীতা গুহঠাকুরতা।। ১১
চিংড়িমাছ ও মুরগির রকমারি।। সুমা মিত্র।। ১২
ডাল না হলে অচল।। ১৩
পমফ্রেট মাছের রকমারি।। ১৪
ভিন রাজ্যের মিষ্টি।। সাধনা মুখোপাধ্যায়।।
স্যালাড ও সস।। সুস্মিতা সরকার।। ২৩
'সুকন্যা' আয়োজিত রান্না প্রতিযোগতা।। ২২
কয়েকটি গুজরাটি রান্না।। সাধনা মুখোপাধ্যায়।। ২৪
বেকিং ডিশ।। নীলিমা কাঞ্জিলাল।। ২৯
মুখরোচক ও পুষ্টিকর।। সুস্মিতা সরকার।। ৩৩
কয়েকজন বিশিষ্ট বাঙালির খাদ্যাভ্যাস।। ৩৭
গৃহসজ্জার নানা কথা।। শর্মিলা ঘোষ।। ৪১
ঘর সাজাবার অনুষঙ্গ।। তপতী মুখোপাধ্যায়।। ৪৯
কয়েকজন বিশেষজ্ঞের মতামত :
মনের আয়নায় গৃহসজ্জা।। কৃষ্ণা গায়েন।। ৫১
কেনাকাটা।। ৫৭
গল্প : মহত্ত্ব।। শৈবাল মিত্র।। ১৭
আপনার সন্তান।। ডঃ সুখময় সেনগুপ্ত।। ৫৯
শ্রাবন্তীর কলম।। ৬০
হাতের রেখা পড়তে শিখুন।। অরুণকুমার চট্টোপাধ্যায়।। ৬১
কার্টুন।। লাহিড়ী।। ৩৫
অন্তরঙ্গ।। রুচি রায়।। ৬৩
সংস্কৃতি সংবাদ ও আলোচনা।। ৬২
পাক্ষিক রাশিফল।। শ্রীগৌতম ভক্তিসিদ্ধান্ত ভারতী।। ৬৪

প্রচ্ছদ পরিচিতি : গৃহসজ্জার ছবি।। ফটো : সংগৃহীত
খাদ্য পরিবেশন।। ফটো : সৌগত রায় বর্মন

সম্পাদিকা : গীতা চৌধুরী
শিল্প-উপদেষ্টা : নিতাই ঘোষ

প্রতি সংখ্যা তিন টাকা পঞ্চাশ পয়সা
বিমান মাশুল পূর্বাঞ্চলে ৩০ পয়সা, ভারতের অন্যান্য স্থানে ৪০ পয়সা

সম্পাদকীয় দপ্তর ও রেজিঃ অফিস : ইত্যাদি প্রকাশনী লিমিটেড
৩৩ বিপ্লবী অনুকূলচন্দ্র স্ট্রিট, কলকাতা ৭০০ ০৭২
চিফ এগজিকিউটিভ, বিপণন, বিজ্ঞাপন ও জনসংযোগ : সি এইচ বসু

দিল্লি অফিস : জোনাল ম্যানেজার, নর্দার্ন জোন : ওয়াই এ শেঠি
জনসংযোগ : শ্রীমতী গায়ত্রী রায়, সূর্যকিরণ বিল্ডিংস, ফ্ল্যাট ১২১২,
১৯ কস্তুরবা গান্ধী মার্গ, নতুন দিল্লি ১১০ ০০১, ফোন : ৩৩১-৭০২৪

বোম্বাই প্রতিনিধি : ভি সত্যমূর্তি, ফ্ল্যাট নং ১, বিল্ডিং নং ৪, টুইংকল স্টার কো অপারেটিভ হাউসিং সোসাইটি, ঘাটলা, চেম্বুর, বোম্বাই ৪০০ ০৭১,
ফোন : ৫৫১ ৬২৬২, ৫৫১ ০৫৯২

মতামত

১৬ জুন সংখ্যা প্রসঙ্গে

১৬ জুন '৮৫ থেকে 'সুকন্যা' দ্বিতীয় বর্ষে পদার্পণ করল। এই এক বছরেই 'সুকন্যা'র প্রসিদ্ধিলাভ হয়েছে। মহিলাদের এই পাক্ষিক পত্রিকার নানান বিভাগে নারীর জ্ঞানের জন্য যেসব রচনা প্রকাশ করা হয়েছে, তা খুবই প্রশংসনীয় ও উল্লেখনীয়। আমরা 'সুকন্যা'র উত্তরোত্তর শ্রীবৃদ্ধি কামনা করি।

'সুকন্যা'র ১৬ জুন সংখ্যায় 'জাতীয় কংগ্রেসের শতবর্ষ ঃ নারীর ভূমিকা' প্রবন্ধটির লেখিকা শ্রীমতী শ্যামলী বসু সুন্দরভাবে বিশ্লেষণ করেছেন। তবে অরুণা আসফ আলী, লক্ষ্মী সায়গল (আই এন এ-র মহিলা বাহিনীর প্রধান) ও রাজকুমারী অমৃত কৌরের নাম উল্লেখ করা হয়নি। দেশ স্বাধীন হবার আগে আমাদের নারীজাতির দেশপ্রেম, নিষ্ঠা, কর্তব্যপরায়ণতা ও সাহস খুবই প্রগাঢ় ছিল। এখনকার যুগে সেসব নারীর সংখ্যা খুবই বিরল। এটা অবশ্য দেশের বর্তমান পরিস্থিতির জন্য হয়েছে। এ যুগে সবাই অর্থের লালসায় বিভোর। দেশাত্মবোধ, সততা ও মানবিকতা এখন একেবারেই নেই। কেউ অন্যকে ঠকিয়ে নিতে পারলেই সবচেয়ে খুশি হয়। আগে নারী তাঁর স্বামী ও দেশের মঙ্গলের জন্য সর্বস্ব ত্যাগ করতে পারতেন কিন্তু এখন নিজস্ব সুখ ও সুবিধার জন্য তাঁরা বিভোর থাকেন।

শ্রীমতী বিনতা রায়চৌধুরীর লিখিত 'কর্মরতা মায়ের সন্তানদের সামাজিক ও মানসিক প্রতিক্রিয়া' প্রতিবেদনটিও খুবই মনোযোগ সহকারে পড়লাম। আমাদেরই এক প্রতিবেশী স্বামী-স্ত্রী দুজনেই চাকরি করেন। বাধ্য হয়েই ছোট ছেলে ও মেয়েকে কাজে যাবার আগে তাঁরা এক আত্মীয়ার বাড়িতে রেখে যান আর ফিরে আসার সময় সঙ্গে করে নিয়ে আসেন। এটা নিঃসন্দেহ যে, শিশুরা মায়ের অনুপস্থিতি খুবই অনুভব করে। তবে জিনিসপত্রের দুর্মূল্যের জন্য স্বামী ও স্ত্রীকে চাকরি করতে বাধ্য হতে হয়। তবে রক্ষণাবেক্ষণের জন্য যদি উপযুক্ত পরিচারিকা (কাজের লোক) পাওয়া যায় তবে সন্তানের বিশেষ অসুবিধা হয় না। স্বামী ও স্ত্রী যদি কাজ থেকে ফিরে আসার পর সন্তানদের স্নেহ ও ভালবাসা দিয়ে নিজেদের অনুপস্থিতির অভাব ঘোচাতে পারেন, সেটাই প্রশংসনীয়। শ্রীমতী রায়চৌধুরী নানান উদাহরণ দিয়ে প্রতিবেদনটি খুবই উপভোগ্য করতে পেরেছেন।

ভূপেন বসু ও কল্যাণী বসু
টেলকো কলোনী, জামসেদপুর-৪

পুরুষদের তৈরি করা নিয়মগুলো বজায় রাখতে নারীরাই বেশি আগ্রহী

শিল্পী করুণা সাহার সাক্ষাৎকারটি (১ জুন) পড়ে আমার ভাল লাগল। আশাপূর্ণা দেবীর 'প্রথম প্রতিশ্রুতি' পড়ে তাঁর যে মানসিক অবস্থা হয়েছিল আর তাঁর নিজের যে মানসিকতা, তা দেখে আমি সত্যিই অভিভূত। তিনি বলেছেন, 'ক্রমশ বয়স বেড়েছে, অভিজ্ঞতাও বেড়েছে আর চারিদিকে চোখ খুলে দেখেছি আমাদের পুরুষ-কেন্দ্রিক সমাজে মেয়েদের নির্যাতনের চেহারাটা, হাজারো নিয়মের নিগড় তাদের জন্য। হবেই তো, নিয়মগুলো যে পুরুষের হাতে তৈরি, ওদের নিজেদের সুবিধে মত।......'

ক্রমশ বয়স তো সকলেরই বাড়ে, অভিজ্ঞতাও বাড়ে, কিন্তু আমরা ছোট-বড় কত সামাজিক বিধি-নিষেধের বেড়াজালে জর্জরিত, সেটা আমাদের সমাজের কতজন নারী 'চারিদিকে চোখ খুলে' দেখেন? পুরুষ নিয়ম তৈরি করেছিল তাদের সুবিধার্থে। তারা কেন নিয়ম ভাঙতে যাবে? ওগুলো আমরা ভাঙতে চেষ্টা না করলে কোনদিনও ভাঙা হবে না। যে শাশুড়ি টেবিলে বসে মাছের মাথা চুষছেন, তিনি কি পারতেন না তাঁর ছেলের বউটিকে পাশে বসিয়ে মাছের মাথা খাওয়াতে? পারতেন, কিন্তু করবেন না। কারণ তাঁর মনোভাব, এই নিয়ম চলে আসছে আমি কি করব, আমার তো কিছু করার নেই। আর বউটি ভাবছে, আমার ভাগ্য খারাপ, আমাকে তো মানতেই হবে। অথচ এই দুজন নারী নিজেরা যদি প্রতিবাদ করেন তবে বাড়ির পুরুষদের ক্ষমতা থাকে না এই যুক্তিহীন নিয়মটা তাঁদের মানতে বাধ্য করার।

এইরকম অজস্র ছোটখাট নিয়ম আছে যেগুলোর পিছনে যুক্তি নেই অথচ না মানলেই পারিবারিক অশান্তি। মানতে মানতে এমন দশা হয়েছে, সবাই ভাবছে ঝড়ঝঞ্ঝা-বিহীন জীবনটা কাটিয়ে যেতে পারলেই হল, শুধু শুধু অশান্তি করে লাভ কী? সবাই যদি এইরকম মনোভাব নিয়ে থাকেন তবে কোনো নিয়ম কি পালটাতে পারে? না কি পালটানো সম্ভব? আমি আমার এক শিক্ষিকা বান্ধবীর কথা জানি, সামান্য ঘটনা অথচ ওটা নিয়েই অশান্তি। বান্ধবী কোনদিনও গয়নাগাটি পরা পছন্দ করে না, বিয়ের পর ও তাই এক হাতে একটা লোহা পরে থাকে আর বাইরে গেলে আর এক হাতে ঘড়ি পরে। ব্যস এই নিয়েই শাশুড়ির রাগ। বান্ধবী বাড়ি না থাকলেই ছেলের কানে মন্ত্র দেন বউকে শাসন করার জন্য। ছেলেও তেমনি, মার কথা শুনে প্রায় প্রতিদিনই বউকে শাঁখা, পলা পরার জন্য বলেন। ওগুলো যে তাঁর আয়ুবৃদ্ধিতে সক্ষম নয়, সেটা অন্তত শিক্ষিত বান্ধবীর বরের বোঝা উচিত। যেহেতু ওরা জোর করছে, বান্ধবীরও জেদ বেড়ে গিয়েছে। সে তার স্বামীকে বলে, লোহা, সিঁদুর, শাঁখা, পলা ওসব পরার কোনো যুক্তি নেই, লোহা-সিঁদুর যে পরেছি ওই-ই যথেষ্ট; বেশি বলবে তো ওগুলোও বাদ দিয়ে দেব। তোমার মা যে হাতকাটা ব্লাউজ পরেন, তোমার ঠাকুমা কি ভাবতে পারতেন হাতকাটা ব্লাউজ পরে বেড়াতে যাওয়ার কথা? তবে তোমার মা-ই বা আমাকে মানবেন না কিসের জন্য? বান্ধবীর যুক্তি আমি অকাট্য বলে মনে করি। এইরকম যদি আমরা প্রত্যেকে রুখে দাঁড়াই তবে পুরুষতন্ত্রের কতটুকু ক্ষমতা আছে আমাদের দাবিয়ে রাখার? যদিও এক্ষেত্রে শাশুড়ি এবং আশেপাশের বাড়ির মহিলাদেরই বেশি তৎপরতা বান্ধবীকে শাঁখা পরাবার।

এসব দেখে আমার মনে হয় পুরুষেরা একদিন নিয়ম তৈরি করলেও আজকে নিয়ম বজায় রাখার জন্য বেশি আগ্রহী আমাদের এই নারীসমাজই। কতদিন আগে কবি নজরুল বলে গেছেন—'যে ঘোমটা তোমা করিয়াছে ভীরু ওড়াও সে আবরণ / দূর করে দাও দাসীচিহ্ন, যেথা যত আভরণ!'

হায়! এতদিন বাদেও একটা আভরণ খুলতে গিয়েই আমার প্রিয় বান্ধবীর কী দুর্দশা!

অনিতা সেনগুপ্ত
জলপাইগুড়ি

মুসলিম নারীরা সচেতন হোন এই প্রার্থনা করি

বহুল প্রচারিত 'সুকন্যা' মারফত মুসলমান মেয়ে তথা নারীজাতি সম্বন্ধে অনেক কিছু জানতে পারলাম। এই ধরনের রচনা প্রকাশের জন্য অসংখ্য ধন্যবাদ। রচনাতে লেখিকা কোরান ও হাদিস থেকে যেসব নিয়মকানুন উল্লেখ করেছেন তা চিরন্তন সত্য। তবে [redacted] শাস্ত্রে বস্তাপচা হয়ে মরছে, বাস্তবিক সমাজের যে চিত্র তা অন্যরকম। প্রথমেই বিবাহ সম্বন্ধে বললাম, যদিবা বিবাহ একপ্রকার চুক্তি এবং সেই সঙ্গে ধর্মীয় বিধিও বটে। কেননা হজরত মহম্মদ বলেছেন, 'অবিবাহিত লোকের সত্তর রাকাত অপেক্ষা বিবাহিত লোকের দুই রাকাত নামাজ উত্তম।' ইসলাম শাস্ত্রে নারীজাতিকে প্রভূত মর্যাদা দেওয়া হয়েছে, সেক্ষেত্রে বিবাহের সময় 'দেনমোহর' দেওয়া তার উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত। কিন্তু সমাজে যেসব নিয়ম চলছে তা অত্যন্ত লজ্জার ও দুঃখের ব্যাপার। বর্তমানে 'পণপ্রথা'— যা নিয়ম-বিরুদ্ধ তা চলছে। পণ না দিলে আজকাল বিয়ে আর হচ্ছে না।

'তালাক'-এর মত জঘন্য বিবাহ-বিচ্ছেদ যে-কোনো শিক্ষিত ও বিচক্ষণ ব্যক্তি মানতে পারেন না। শাস্ত্রে 'তালাক' সম্বন্ধে একরকম নিয়ম আছে কিন্তু বাস্তবিক প্রয়োগ অন্যরকম। এবং তা নারীজাতির মাতৃত্বের অবমাননাকর পদক্ষেপ। শাস্ত্রে নারীকে পুরুষের অর্ধেক বলা হয়েছে। অর্থাৎ দুইজন নারী একজন পুরুষের সমান। কিন্তু বিজ্ঞান বলে, শারীরিক ও মানসিক দিক দিয়ে নারীরা পুরুষের চেয়ে কম, কিন্তু অর্ধেক নয়। তাই বলে তাদের অধিকার সমান হবে না এটা অস্বীকার করা যায় না। 'তালাক'-প্রাপ্তা নারীকে যদি তার স্বামী আবার স্ত্রীরূপে পেতে চায় তবে যে নিয়মকানুন শাস্ত্রমতে করতে হয় তাকে তো নারীজাতির নারীত্বের উপর কলঙ্ক ছাড়া সুনাম বলে কোনো প্রকারে স্বীকার করা যায় না। এই 'তালাক'-প্রথার কুফল হিসেবে বহুবিবাহ বর্তমানে বেশি হচ্ছে। 'তালাক' যেমন নারীজাতির নারীত্বের মর্যাদা-হানিকর

সেইরকম বহুবিবাহও। বহুবিবাহের ফলে নেমে আসে আগেকার স্ত্রীর চরম দুর্গতি, হয় 'তালাক' না হয় মারপিট। বর্তমানে এই সমস্যার যুগে বহুবিবাহ সম্পূর্ণ মূর্খের কাজ, যদিও শাস্ত্রে বহুবিবাহ স্বীকৃত।

বর্তমান মুসলমান নারীরা সবদিক দিয়ে পিছিয়ে, যদিবা দু-একজন পুরুষশাসিত কঠোর সমাজব্যবস্থার ভিতর থেকে বেরিয়ে এসেছেন। তা না হলে সবাই অন্ধকারে। তার জন্য কেবল পুরুষেরা নয়, নারীরাও দায়ী। তাদের শুধু ধর্মীয় শাস্ত্র পড়ালে কিছু হবে না, কারণ সেইসব তত্ত্বকে যাতে কার্যকরী করতে পারে, তার জন্য তাদের আধুনিক শিক্ষায় শিক্ষিত করা দরকার।

নারীজাতি আইনে কতটা ঘৃণিত সেরকম একটা উদাহরণ 'Marriage act & law' থেকে বলা যেতে পারে। যদিও এটা ইসলাম শাস্ত্র থেকে নিয়ে আইন করা হয়েছে। Muta Marriage অর্থাৎ Contract Marriage সোজা কথায় চুক্তি বিবাহ, বিশ্লেষণ করলে বোঝা যায় যে, একজন পুরুষ এক বা একাধিক মেয়েকে চুক্তিতে অর্থাৎ টাকার সাহায্যে একটি নির্দিষ্ট দিনের জন্য বিবাহ করতে পারে। ওই নির্দিষ্ট দিন পর্যন্ত মেয়েটি স্ত্রীর মর্যাদা পায়, তারপরে নয়। তবে ওই নির্দিষ্ট দিনের মধ্যে যদি কোনো সন্তান জন্মায় তবে তার পিতৃপরিচয় সেই ঠিকা চুক্তি স্বামীর নয়। নারীরা পুরুষের কাম-চরিতার্থ করবার বস্তু হতে পারে কিন্তু ভোগ্যবস্তুর ন্যায় হস্তান্তর করবার জন্য নয়।

রাজ্য সরকার 'কাজী' নামক একপ্রকার অফিসার-এজেন্টের ব্যবস্থা করেছেন যাঁরা বিবাহ রেজিস্ট্রেশন এবং ছাড়পত্র করে থাকেন। তবে আমার আবেদন এই যে, সেখান থেকে 'ছাড়পত্র' আইন বাদ দিয়ে ছাড়পত্র বা ডিভোর্স হিন্দু-মুসলমান সকলের জন্য একই নিয়মে হওয়া দরকার। তাহলে সমাজ থেকে 'ছাড়পত্র' বা বিবাহ-বিচ্ছেদ কিছুটা কমবে। নারীরা সচেতন হোন এই প্রার্থনা করি।

সেখ মাসুদ হোসেন
কলকাতা বিশ্ববিদ্যালয়
হাজরা ক্যাম্পাস

আশুতোষ মুখোপাধ্যায়ের চোখে নারী ঃ দুটি জিজ্ঞাসা

'সুকন্যা'র ১৬-৩০ জুন সংখ্যায় 'শিল্পীর চোখে নারী' পর্যায়ে আশুতোষ মুখোপাধ্যায়ের রচনায় ও উপলব্ধিতে নারীর রূপ-সম্পর্কীয় একটি লেখা চোখে পড়ল। লেখাটি সম্পর্কে দু-চার কথা বলার পূর্বে এ ধরনের সাক্ষাৎকার প্রকাশের জন্যে 'সুকন্যার' সম্পাদনা বিভাগের প্রশংসা করছি।

বাংলা কথাসাহিত্য ও সাম্প্রতিক ধারার লেখকদের রচনারীতি, গতিপ্রকৃতি, চরিত্রচিত্রণ এবং চিন্তাধারা নিয়ে লেখা যে প্রকাশিত হচ্ছে না, তা নয়। তবে প্রয়োজনের তুলনায় তা খুবই সামান্য। অনেকেই সাম্প্রতিক বাংলা কথাসাহিত্য নিয়ে গবেষণা শুরু করেছেন বা বেশ কিছুদিন যাবৎ করছেন।

লেখাটিতে জানতে পারলাম—'সম্প্রতি মেঘালয়ের এক অধ্যাপিকা আশুতোষ মুখোপাধ্যায়ের নারী চরিত্রের ওপর গবেষণা শুরু করেছেন।' সত্যিই খুব আনন্দের সংবাদ। বাংলা সাহিত্যে নারীদেরও যে একটা ভূমিকা ছিল পুরুষের পাশাপাশি, তা আমরা মঙ্গলকাব্যের কাহিনী সূত্র থেকে জেনেছি। শুধু তাই নয়, আরব্য রজনীর গল্পভাগেও নারীদের ভূমিকাই প্রধান ছিল। কিন্তু প্রাচীন যুগের নারীদের সঙ্গে বর্তমান সাহিত্যের নারীদের কোনো পার্থক্য আছে কি? নিঃসন্দেহে বিতর্কের বিষয়।

লেখাটি নিঃসন্দেহে বাংলা সাহিত্য-রসিক ও গবেষকদের কাছে সমাদরের যোগ্য। কিন্তু আলোচ্য দুটি বিষয় থাকলে মনে হয় আশুতোষ মুখোপাধ্যায়ের চিন্তা-চেতনা ও সাহিত্যে নারীর ভূমিকা-সম্পর্কীয় রচনাটি স্বয়ংসম্পূর্ণ হত।

আশা করব, আগামী কোনো এক সংখ্যায় 'আশুতোষ মুখোপাধ্যায়ের সাহিত্যে নারীর প্রকার ভেদ' এই পর্যায়ে বিষয় দুটি সম্পর্কে আলোচনা করা হবে। আর আশা রাখি, এরকমই প্রতি সংখ্যায় সাম্প্রতিক লেখকদের চিন্তা-চেতনা ও সাহিত্যে নারীর ভূমিকা নিয়ে আলোচনা পাব।

সুকুমার রায়
বাবুয়া, কোলাঘাট, মেদিনীপুর


নেস্টাম বেবি সিরিয়্যাল। আদর্শ, শুরু
করার জন্য। বেড়ে ওঠার পক্ষে অনন্য।
নেস্টাম আর দুধ—পুষ্টির দিক থেকে এক পরিপূর্ণ খাবার।
আপনার বাচ্চার চার মাস বয়েস হলেই দুধের সংগে সংগে তার শক্ত খাবারেরও দরকার। নেস্টাম বেবি সিরিয়্যাল দিয়ে ওকে শক্ত খাবার ধরান—শিশুদের সহজে হজম করার উপযোগী করে বিশেষভাবে এটি তৈরী।
আগে থেকে ফোটানো কুসুম কুসুম দুধে নেস্টাম শুধু মিশিয়ে নিন। সংগে সংগেই পুষ্টিকারক খাবার তৈরী। শিশুকে মোটাসোটা আর প্রাণোচ্ছল করে তুলতে সাহায্য করে।
টিনের গায়ে লেখা নিয়মাবলী ঠিকমত মেনে চলুন।
নেস্টাম ও আপনার প্রস্তুত প্রণালী —শিশুর খাবারে অসংখ্য রকমারিত্ব।
আপনার বাচ্চা যেমন যেমন বড় হবে তেমনি আপনিও তাকে নানারকম স্বাদের খাবার তৈরী করে দিতে পারেন। নেস্টামের সংগে চটকানো সব্জী, সেদ্ধ করা ফল ও ডাল মিশিয়ে নতুন নতুন স্বাদের খাবার ওকে দিন। এমনি করেই ও বাড়ির সবার সংগে মিলে নানারকম খাবার খেতে শিখবে।
নেস্টাম®
রাইস
আয়রণ ও ভিটামিনে ভরপুর
দুধে মিশিয়ে নিন
এখন পাওয়া যাচ্ছে নতুন প্যাকে
Nestlé
Nestum
baby cereal
Rice
mix with milk
বিনামূল্যে!
খাবারে রকমারী স্বাদ আপনার বাচ্চাকে খুশি করবে। সুতরাং বিনামূল্যে নেস্টাম রেসিপি পুস্তিকার জন্যে নীচের ঠিকানায় লিখুন:
নেস্টাম পোস্ট বক্স নং ৬০১৬, নিউ দিল্লী ১১০০০৮
Nestlé
FSL/N/3800BN

মহেঞ্জোদরোর রান্না

সাধনা মুখোপাধ্যায়

খিস্টখ্রিস্ট জন্মাবার কয়েক হাজার বছর আগে সিন্ধু প্রদেশের সভ্যতার যুগে মহেঞ্জোদরোর সভ্যতা বিকশিত হয়েছিল। মহেঞ্জোদরো এখন পাকিস্তানের লারকানা জেলায় অবস্থিত – কিন্তু এককালে সিন্ধু অবিভক্ত ভারতবর্ষেরই অন্তর্গত ছিল। ভারত বিভাগ হওয়ার পরে জলপথে করাচি থেকে বম্বে কিংবা স্থলপথে ট্রেনযোগে সিন্ধু থেকে ভারতে চলে এসেছেন সিন্ধিরা – সঙ্গে নিয়ে এসেছেন তাঁদের রন্ধন শিল্পের ঐতিহ্য। এখানে তারই কয়েকটি ক্ষুদ্রাংশ বর্ণিত হল। প্রথম পর্বের রান্নায় মাছ মাংস ডিমের ব্যাপার বাদ দিয়ে কিছু তরিতরকারির কথা লেখা হল। মাংসের কথা বলা হল দ্বিতীয় পর্বে। প্রথম পর্বে লেখা হল নতুনত্বে ভরা গিঁঠার তরকারির কথা, বেগুন শালগম ও কচুর তরকারির প্রস্তুত-প্রণালী। জলখাবার হিসেবে পরিবেশনের জন্যে বাসিরুটি দিয়ে তৈরি একটি সিন্ধি খাবার 'সিয়াল মানি'র কথাও লেখা হল। আশা করা যায় স্বল্প ব্যয়ে এই রান্নাগুলি সুস্বাদু হবে।

রসুন ও মশলা দিয়ে বেগুনভাজা

উপকরণ : মাঝারি সাইজের বেগুন ২টি, কুচোনো ছোট সাইজের টম্যাটো ১টি, আদা ১ টুকরো, পুদিনাপাতা ১২টি, ধনেপাতা ১ টেবিল-চামচ, কাঁচালঙ্কা ৪টি, কারিপাতা – ৪টি পেঁয়াজ (ছোট) – ১টি রসুন ১২ কোয়া, ধনে গুঁড়ো ১ টেবিল-চামচ, লঙ্কার গুঁড়ো – ১ চা-চামচ, নুন ও হলুদ আন্দাজমতো, তেল ৩ টেবিল-চামচ।

প্রস্তুত-প্রণালী : আদা, পুদিনাপাতা, ধনে পাতা, কারিপাতা, রসুন, পেঁয়াজ, কাঁচালঙ্কা, ধনেগুঁড়ো ও লঙ্কার গুঁড়ো একসঙ্গে পিষে নিতে হবে। নুন ও হলুদ মেশাতে হবে।

বেগুন লম্বা লম্বা ও মোটা টুকরো করে কুটে নিতে হবে।

বেগুনের খোসার দিকটা মাঝে মাঝে চিরে নিতে হবে।

এবার সব মশলা বেগুনের টুকরোয় মাখিয়ে নিতে হবে।

ফ্রাইপ্যানে তিন টেবিল-চামচ তেল গরম করে বেগুনের টুকরোগুলো সাজিয়ে রাখতে হবে।

ওপর থেকে টম্যাটোর টুকরো ছড়িয়ে ফ্রাইপ্যানে ঢাকা দিয়ে খুব ঢিমে আঁচে বসিয়ে রাখতে হবে।

বেগুনের বারফো

উপকরণ : খোসা ছাড়িয়ে টুকরো টুকরো করে কাটা বড় সাইজের বেগুন ২টি, ঘি ২ টেবিল-চামচ, মিহি করে কুচোনো বড় সাইজের পেঁয়াজ ১টি, টুকরো করে কাটা ছোট সাইজের টম্যাটো ১টি, ধনেপাতা ২ টেবিল-চামচ, ধনেগুঁড়ো ১ টেবিল-চামচ, গোলমরিচের গুঁড়ো আধ চা-চামচ, জিরের গুঁড়ো আধ চা-চামচ, লঙ্কার গুঁড়ো ১ চা-চামচ, নুন আন্দাজমতো।

প্রস্তুত-প্রণালী : ঘি গরম করে পেঁয়াজ হালকা বাদামি করে ভেজে নিতে হবে।

বেগুনের টুকরো দিয়ে পাঁচ মিনিট ধরে নেড়েচেড়ে নিতে হবে।

এবারে ধনে, জিরে, গোলমরিচের গুঁড়ো, নুন, লঙ্কার গুঁড়ো, কুচোনো টম্যাটো ও ২ টেবিল-চামচ জল দিয়ে ঢিমে আঁচে ঢাকা দিয়ে বসিয়ে রাখতে হবে।

বেগুন সেদ্ধ হয়ে গেলে সমস্তটা চটকে নিয়ে কুচোনো ধনেপাতা ছড়িয়ে গরম গরম পরিবেশন করতে হবে।

পালংশাক দিয়ে ফুলকপির তরকারি

উপকরণ : মাঝারি সাইজের ফুলকপি ১টি, পালংশাক ১ আঁটি, মেথির শাক আধ আঁটি, তেল কিংবা ঘি অল্প পরিমাণে, কুচোনো রসুন ৮ কোয়া, কুচোনো কাঁচালঙ্কা ৪টি, লঙ্কার গুঁড়ো ১ চা-চামচ, কুচোনো বড় সাইজের টম্যাটো ১টি, নুন আন্দাজমতো।

প্রস্তুত প্রণালী : ফুলকপি ছোট ছোট টুকরো করে ভেঙে নিতে হবে ও তেল কিংবা ঘিয়ে লালচে করে ভেজে নিতে হবে।

শাক ভাল করে ধুয়ে কুচিয়ে নিতে হবে।

চার টেবিল-চামচ ঘি বা তেল গরম করে কুচোনো রসুন ও কাঁচালঙ্কা ভেজে নিতে হবে।

এবারে শাক, নুন হলুদ ও লঙ্কার গুঁড়ো এবং টম্যাটো দিতে হবে।

জল শুকিয়ে না যাওয়া পর্যন্ত আঁচে বসিয়ে রাখতে হবে।

এবারে ভাজা ফুলকপি ও অল্প জল দিতে হবে।

ফুলকপি সেদ্ধ হলে নামিয়ে নিন।

মশলা-ভরা কচুভাজা

উপকরণ : কচু ২৫০ গ্রাম, আমচুর ১ চা-চামচ, জিরেগুঁড়ো ১ চা-চামচ, ধনেগুঁড়ো ১ চা-চামচ, লঙ্কার গুঁড়ো আধ চা-চামচ, নুন আন্দাজমতো, লেড়ো বিস্কুটের গুঁড়ো আন্দাজ মতো, ভাজবার জন্যে তেল।

প্রস্তুত-প্রণালী : কচু সেদ্ধ করে খোসা ছাড়িয়ে নিতে হবে।

প্রতিটি কচুর মাঝখান পর্যন্ত লম্বা-লম্বিভাবে চিরে নিতে হবে।

আমচুর, ধনে ও জিরে গুঁড়ো, লঙ্কার গুঁড়ো ও আন্দাজমতো নুন একসঙ্গে মিশিয়ে নিতে হবে।

প্রতিটি কচুর চেরা অংশে এই মশলা ভরে হাত দিয়ে চেপে কচুগুলো চ্যাপ্টা করে নিতে হবে।

এবারে মশলা ভরা কচুগুলোতে লেড়ো বিস্কুটের গুঁড়ো মাখিয়ে নিতে হবে।

ফ্রাইপ্যানে অল্প পরিমাণে তেল দিয়ে কচুর দু পিঠ লালচে করে ভেজে পরিবেশন করুন।

গিঁঠার তরকারি

উপকরণ : (গিঁঠার জন্য) বেসন ২০০ গ্রাম, জিরে ১ টেবিল-চামচ, শুকনো ডালিমের দানা (আনারদানা) ১ টেবিল-চামচ, কুচোনো কাঁচা লঙ্কা ৪টি, আদা ১ টুকরো, ঘি ১ টেবিল-চামচ, লঙ্কার গুঁড়ো ১ চা-চামচ-নুন আন্দাজমতো।

তরকারির উপকরণ : রেপসিড তেল ৮ টেবিল-চামচ, মিহি কুচোনো বড় সাইজের পেঁয়াজ ১টি, মিহি করে কুচোনো আদা ১ টুকরো, মিহি করে কুচোনো রসুন ৪ কোয়া, মিহি করে কুচোনো কাঁচালঙ্কা ৪টি, আমচুর ২ টেবিল-চামচ, ধনেগুঁড়ো ১ টেবিল-চামচ, গরম মশলার গুঁড়ো আধ চা-চামচ, লঙ্কার গুঁড়ো ১ চা-চামচ, নুন ও হলুদ আন্দাজমতো, ঘি ১ টেবিল-চামচ, আস্ত জিরে আধ চা-চামচ, আস্ত সর্ষে আধ চা-চামচ, ধনেপাতা ১

টেবিল-চামচ।

গিঁঠার প্রস্তুত-প্রণালী : বেসন এবং অন্যান্য সমস্ত উপকরণ একসংগে মিশিয়ে নিয়ে জল দিয়ে শক্ত করে মেখে নিতে হবে।

এবারে একের চার ইঞ্চি পুরু করে বেলে নিয়ে ১ ইঞ্চি চওড়া লম্বা লম্বা ফালি করে কেটে নিতে হবে। এবারে প্রতিটি গিঁঠা ১ ইঞ্চি লম্বা করে কেটে নিতে হবে।

জল ফুটিয়ে তার মধ্যে গিঁঠা ছেড়ে দিয়ে পনেরো কুড়ি মিনিট ফুটিয়ে নিতে হবে।

তরকারির প্রস্তুত-প্রণালী : তেল গরম করে পেঁয়াজ আদা রসুন ও কাঁচালংকা হালকা ভাবে ভেজে নিতে হবে।

নুন ও অন্যান্য মশলা দিতে হবে।

এবারে গিঁঠা এবং ১ গেলাস জল দিতে হবে।

পাঁচ মিনিট ফুটিয়ে নিয়ে নামিয়ে নিতে হবে।

১ টেবিল-চামচ ঘি গরম করে সর্ষে ও জিরে ফোড়ন দিতে হবে। ফোড়ন ফুটে উঠলে গিঁঠার তরকারির মধ্যে ঢেলে দিতে।

কুচোনো ধনেপাতা ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

দই দেওয়া গিঁঠার তরকারি

উপকরণ : গিঁঠার জন্য বেসন ২৫০ গ্রাম, আস্ত জিরে ১ টেবিল-চামচ, পোস্ত ১ টেবিল-চামচ, ধনেপাতা ১ টেবিল-চামচ, পুদিনাপাতা ১ টেবিল-চামচ, মিহি করে কুচোনো কাঁচালংকা ২টি, লঙ্কার গুঁড়ো ১ চা-চামচ, নুন আন্দাজমতো, ভাজবার জন্যে রেপসিড তেল।

তরকারির উপকরণ : মাঝারি সাইজের আলু ২টি, বড় সাইজের বেগুন ১টি, কচি লাউ ১০০ গ্রাম, বড় সাইজের টম্যাটো ২টি, মাঝারি সাইজের পেঁয়াজ ১টি, আদা ১ টুকরো, রসুন ৪ কোয়া, রেপসিড তেল ৪ টেবিল-চামচ, গরম মশলার গুঁড়ো আধ চা-চামচ, লঙ্কার গুঁড়ো ১ চা-চামচ, নুন ও হলুদ আন্দাজমতো, টক দই ১ কাপ।

গিঁঠার প্রস্তুত-প্রণালী : গিঁঠার সমস্ত উপকরণ একসংগে মিশিয়ে নিয়ে জল দিয়ে শক্ত করে মেখে নিতে হবে। এবারে একের চার ইঞ্চি মোটা করে বেলে নিয়ে ১ ইঞ্চি চওড়া ফালি করে কেটে নিতে হবে। প্রতিটি ফালি আবার ১ ইঞ্চি লম্বা টুকরো করে কেটে নিতে হবে।

গিঁঠাগুলো ছাঁকা তেলে ভাল করে ভেজে নিতে হবে।

তরকারির প্রস্তুত-প্রণালী : আলুর খোসা ছাড়িয়ে ছোট ছোট টুকরো করে কেটে নিতে হবে। বেগুন মোটা মোটা টুকরো করে কেটে নিতে হবে। লাউয়ের খোসা ছাড়িয়ে মাঝারি সাইজের টুকরো করে কেটে নিতে হবে।

টম্যাটো কুচিয়ে নিতে হবে। আদা রসুন ও পেঁয়াজ বেটে নিতে হবে।

তেল গরম করে তরকারি ভেজে নিতে হবে।

টম্যাটো, পেঁয়াজ, রসুন, আদা বাটা, হলুদ, নুন দিয়ে তরকারি ঢাকা দিয়ে ঢিমে আঁচে বসিয়ে রাখতে হবে। তরকারি সেদ্ধ হয়ে গেলে টক দই ২ কাপ জলে ফেটিয়ে নিয়ে ঢেলে দিতে হবে।

ফুটে উঠলে ভেজে রাখা গিঁঠা মিশিয়ে দিতে হবে।

ঝোল একটু ঘন হয়ে এলে নামিয়ে নিয়ে গরম মশলার গুঁড়ো ছড়িয়ে দিন।

শালগমের কিমা

মাংস যখন দুর্মূল্য তখন শালগম কিনে তার কিমা তৈরি করে রাঁধলে খেতে খারাপ লাগবে না বরঞ্চ স্বাদের দিক থেকে একটু নতুনত্ব আসবে।

উপকরণ : শালগম ৫০০ গ্রাম (খোসা ছাড়িয়ে কুরুনি দিয়ে কুরে নিতে হবে), ১ আঁটি রসুনের শাক (কুচিয়ে নিতে হবে,) আধ চা-চামচ এলাচের গুঁড়ো, ১টি বড় সাইজের টম্যাটো কুচোনো, মিহি করে কুচোনো কাঁচালংকা ২টি, গোলমরিচের গুঁড়ো একের চার চা-চামচ, গরম মশলার গুঁড়ো একের চার চা-চামচ, লঙ্কার গুঁড়ো ১ চা-চামচ, নুন আন্দাজমতো, ঘি ৩ টেবিল-চামচ।

প্রস্তুত-প্রণালী : ৩ টেবিল-চামচ ঘি গরম করে কোরানো শালগম ও রসুন দিয়ে ভাল করে ভাজতে হবে। ভাজা হয়ে গেলে গরম-মশলার গুঁড়ো ছাড়া অন্যান্য সমস্ত উপকরণ মিশিয়ে দিতে হবে।

জল শুকিয়ে গেলে ১ কাপ জল দিতে হবে। শালগম সেদ্ধ হয়ে গেলে এবং সমস্তটা ঘন হয়ে এলে নামিয়ে নিয়ে চটকে নিতে হবে।

চটকানো শালগমের কিমা আগের থেকে গরম করে গরম মশলা ছড়িয়ে পরিবেশন করতে হবে।

বাসী রুটির জলখাবার বা সিয়াল মানি

উপকরণ : হাত দিয়ে ভাঙা বাসী রুটি ২টি, রেপসিড তেল তিন টেবিল-চামচ, মিহি করে কুচোনো বড় সাইজ পেঁয়াজ ১টি, মিহি করে কুচোনো রসুন ৪ কোয়া, মিহি করে কুচোনো লঙ্কা ৪টি, কুচোনো বড় সাইজের টম্যাটো ১টি, ধনেপাতা (কুচোনো) ১ টেবিল-চামচ, ধনেগুঁড়ো একের চার চা-চামচ, জিরে গুঁড়ো একের চার চা-চামচ, নুন আন্দাজমতো, হলুদ সামান্য।

প্রস্তুত-প্রণালী : তেল গরম হলে পেঁয়াজ রসুন আদা কাঁচালংকা নরম করে ভেজে নিতে হবে।

কুচোনো টম্যাটো মেশাতে হবে।

টম্যাটো নরম হলে ধনে জিরে নুন ও হলুদ এবং ভাঙা রুটির টুকরো মিশিয়ে দিতে হবে।

তিন চার মিনিট নেড়েচেড়ে নিয়ে ধনেপাতার কুচি মিশিয়ে নামিয়ে নিয়ে গরম গরম পরিবেশন করতে হবে।

মহেঞ্জোদরোর মাংস রান্না

সুদূর মহেঞ্জোদরোর যুগেও মেষ, শূকর, কুক্কুট ও কচ্ছপের মাংস জনপ্রিয় ছিল। বর্তমানে যে এইসব মাংসের এবং এইসব মাংস দিয়ে রান্না করা খাবারের চাহিদা বৃদ্ধি পাবে এতে আশ্চর্য হওয়ার কিছুই নেই। সিন্ধুতীরের অধিবাসীরা অর্থাৎ সিন্ধিরা ভেড়া বা ছাগলের মাংস নানা রকমভাবে রান্না করে খেতে ভালবাসেন। লক্ষণীয় এঁরা মাংসে মিষ্টি একেবারে দেনই না এবং মাংসে ধনের গুঁড়ো বেশি দেন। টক দই, তেঁতুল ও টম্যাটো দেওয়ার জন্যে মাংসের স্বাদ একটু টক ঘেঁষা হয়। বাদশা-পসন্দ মাংস ও মাংসের দমে তো স্বাদ-বৃদ্ধির জন্যে বুর্গন্ডিও দেওয়া হয়। যদিও মাংসের দাম এখন সাধারণের নাগালের বাইরে তবুও বাড়িতে মাসে যদি একদিনও মাংস রান্না করা হয় তাহলে তা সিন্ধি প্রথায় রাঁধলে মুখ বদলের সংগে সংগে স্বাদ বদলও হবে।

বাদশা-পসন্দ মাংস

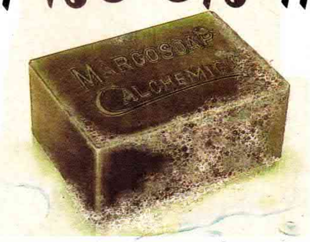
উপকরণ : মাংস ১ কেজি, আদা ১ টুকরো, মাঝারি সাইজের পেঁয়াজ ১টি, রসুন ৪ কোয়া, কাঁচালংকা ৪টি, টক দই ২৫০ গ্রাম, ধনেগুঁড়ো ১ চা-চামচ, লঙ্কার গুঁড়ো ১ চা-চামচ, বড় সাইজের টম্যাটো ১টি (কুচোনো), জিরেগুঁড়ো ১ চা-চামচ, সাজিরা গুঁড়ো ১ চা-চামচ, গরম মশলার গুঁড়ো ১ চা-চামচ, কুচোনো ধনেপাতা ১ টেবিল-চামচ, নুন ও হলুদ আন্দাজমতো, ঘন তেঁতুল গোলা ৫ টেবিল-চামচ, ভেজিটেবল ঘি ৮ টেবিল-চামচ।

প্রস্তুত-প্রণালী : আদা, পেঁয়াজ, রসুন ও

দেখতে খারাপ ?



মাখতে ভালো !



মহান নিম

পুরাণে বলে, একদা পৃথিবীতে উপছে পড়েছিল কয়েক ফোঁটা অমৃত। জন্ম হ'ল নিমগাছের, তার শাখাপ্রশাখায় ছড়িয়ে পড়ল মহৎ ওষধির গুণ।

আধুনিক গবেষণা বলে, নিমের শক্তি সবচেয়ে বেশি ক'রে আছে নিমের বীজ থেকে পাওয়া গাঢ়, ঘন নিমতেলের মধ্যে।

মার্গো ভারতবর্ষের আদি নিম সাবান। এর মধ্যে নিম তেলের পরিমাণ আর সব সাবানের চেয়ে অনেক বেশি। তাই, আজকের দূষিত আবহাওয়ার বিরুদ্ধে মার্গোর সযত্ন প্রহরা আপনার একান্ত প্রয়োজন।

শুদ্ধ মার্গো

মার্গোর প্রতিষেধক ক্ষমতা রোমকূপের গভীরে প্রবেশ করে, বের ক'রে আনে সমস্ত লুকোন ধুলোময়লা ও বীজাণু। ত্বক হয়ে ওঠে সুস্থ সুন্দর।

সজীব মার্গো

মার্গোর যত্নে অত্যধিক তেলতেলে ভাব কেটে গিয়ে ত্বকে আসে এক ঝরঝরে সজীবতা।

উজ্জ্বল মার্গো

স্নানের সময় শরীরের প্রয়োজনীয় তেলটুকু ফিরিয়ে দেয় মার্গো—ত্বক হয়ে ওঠে উজ্জ্বল, ভ'রে ওঠে স্বাভাবিক লাবণ্যে।

মার্গোয় ঘন নরম ফেনার প্রাচুর্য। তবু খুব ধীরে ক্ষয় হয় মার্গো। তাই অনেক দিন অবধি মার্গো আপনার স্নিগ্ধ সজীব স্নানের সঙ্গী।



মার্গোর গাঢ় নিমতেলের প্রাচুর্যে আপনার সারা দেহ হোক উদ্ভাসিত।

Response

কাঁচালঙ্কা একসঙ্গে বেটে নিতে হবে।

টক দই, হলুদ, নুন, লঙ্কাগুঁড়ো ও ধনে গুঁড়ো মাখিয়ে মাংস চার ঘন্টা রেখে দিতে হবে।

এবারে এই মশলা মাখানো মাংসে এক গেলাস গরম জল দিয়ে আঁচে বসাতে হবে।

মাংস সেদ্ধ করে জল শুকিয়ে নিতে হবে। এবারে চার টেবিল-চামচ ঘি দিয়ে মাংস ভাল করে ভেজে নিতে হবে।

বাকি চার টেবিল-চামচ ঘি গরম করে তাতে পেঁয়াজ রসুন ও আদা লঙ্কাবাটা ভাল করে কষে নিতে হবে।

টম্যাটো দিয়ে আবার কষতে হবে।

ধনে, জিরে ও সাজিরাগুঁড়ো মাংস ও তেঁতুল গোলা দিয়ে ঢাকা দিয়ে ঢিমে আঁচে বসিয়ে রাখতে হবে।

৬ টেবিল-চামচ ব্রান্ডি দিলে স্বাদ আরও ভাল হবে।

মাংসের জল একেবারে শুকিয়ে গেলে ধনেপাতা ও গরম মশলার গুঁড়ো ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

মাংসের দম

উপকরণ : মাংস ১ কেজি, মিহি করে কুচোনো পেঁয়াজ ৫০০ গ্রাম, টক দই ২৫০ গ্রাম, মিহি করে কুচোনো পেঁয়াজ, লঙ্কা ৪টি, ভেজিটেবল ঘি ৮ টেবিল-চামচ, কুচোনো ধনেপাতা ১ টেবিল-চামচ, পুদিনাপাতা ৮টি, আদা ১ টুকরো, তেজপাতা ২টি, লবঙ্গ ৬টি, এলাচ ৩টি, দারুচিনির কাঠি ১টি, জিরেগুঁড়ো ১ চা-চামচ, সাজিরা গুঁড়ো ১ চা-চামচ, গোলমরিচের গুঁড়ো ১ চা-চামচ, লঙ্কার গুঁড়ো ১ চা-চামচ, নুন ও হলুদ আন্দাজমতো, ব্রান্ডি ৬ টেবিল-চামচ।

প্রস্তুত-প্রণালী : সব মশলা মিহি করে পিষে নিতে হবে।

মাংসে ঘি, পেঁয়াজ কুচি, সমস্ত মশলা এবং ব্রান্ডি মেশাতে হবে।

একটি ডেকচিতে মাংস রেখে ডেকচির ঢাকনাটা মাখা আটা দিয়ে সেঁটে লাগিয়ে দিতে হবে। ঢিমে আঁচে পৌনে এক ঘন্টা বসিয়ে রাখতে হবে। তারপর ঢাকনা খুলে অনবরত নাড়তে হবে। ঘি ওপরে ভেসে উঠলে নামিয়ে নিন।

এলাচ দিয়ে মাংস রান্না

উপকরণ : মাংস ৫০০ গ্রাম, ছোট এলাচ ২৫টা, কুচোনো পালংশাক ১ কাপ, বড় সাইজের টম্যাটো (কুচোনো) ২টি, ধনেগুঁড়ো ১ টেবিল-চামচ, জিরেগুঁড়ো ১ চা-চামচ, গোলমরিচের গুঁড়ো ১ চা-চামচ, ঘি ৬ টেবিল-চামচ, নুন ও হলুদ আন্দাজমতো।

প্রস্তুত-প্রণালী : এলাচের খোসা ছাড়িয়ে পিষে নিতে হবে।

ঘি গরম করে প্রথমে এলাচ-গুঁড়ো ও তারপরে মাংস দিতে হবে।

মাংস ভাজা-ভাজা হলে টম্যাটো, জিরে, গোলমরিচের গুঁড়ো, পালংশাক, হলুদ ও নুন দিতে হবে।

সব কিছু ভাজা-ভাজা হয়ে যখন জল শুকিয়ে যাবে তখন আন্দাজমতো জল দিয়ে ঢেকে দিন।

ঝোল শুকিয়ে এলে এবং মাংস সেদ্ধ হয়ে গেলে নামিয়ে নিয়ে গরম গরম পরিবেশন করতে হবে।

পালংশাক চিচিঙ্গা ইত্যাদি দিয়ে মাংস রান্না

উপকরণ : মাংস ৫০০ গ্রাম, মিহি করে কুচোনো পেঁয়াজ ২৫০ গ্রাম, মিহি করে কুচোনো আদা ১ টেবিল-চামচ, মিহি করে কুচোনো রসুন ৫ কোয়া, বড় সাইজের টম্যাটো ২টি (কুচোনো), লঙ্কাগুঁড়ো ১ চা-চামচ, ধনেগুঁড়ো ২ টেবিল-চামচ, গরম মশলার গুঁড়ো ১ চা-চামচ, জিরেগুঁড়ো ১ চা-চামচ, মিহি করে কুচোনো কাঁচালঙ্কা ৪টি, ঘি ৬ টেবিল-চামচ, মাঝারি সাইজের আলু ২টি (খোসা ছাড়িয়ে ৬ টুকরো করে কেটে নিতে হবে), চিচিঙ্গা ১টি (১ ইঞ্চি টুকরো করে কেটে নিতে হবে), আস্ত গুলি-পেঁয়াজ ৬টি, পালংশাক (গোড়া বাদ দিয়ে পাতা ধুয়ে নিয়ে ৬টি করে পাতা সুতো দিয়ে বেঁধে নিতে হবে) ২০০ গ্রাম, নুন ও হলুদ আন্দাজমতো।

প্রস্তুত-প্রণালী : ঘি গরম করে পেঁয়াজ রসুন ও আদা ভাল করে ভেজে নিতে হবে।

মাংস দিয়ে সমস্তটা ভাল করে ভেজে নিতে হবে।

টম্যাটো, কাঁচালঙ্কা, নুন, ধনে-জিরে-লঙ্কা গুঁড়ো ও হলুদ দিতে হবে।

মাংস কষা হয়ে গেলে আন্দাজমতো গরম জল দিতে হবে।

মাংস প্রায় সেদ্ধ হয়ে এলে আলু, আস্ত গুলি-পেঁয়াজ (ছোট সাইজের গোল পেঁয়াজ), চিচিঙ্গা ও পালংপাতা দিতে হবে।

মাংস ও আলু সেদ্ধ হয়ে গেলে নামিয়ে সাবধানে পালংপাতার সুতো খুলে দিন। এরপর গরম মশলার গুঁড়ো ও ধনেপাতা ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

সিন্ধি প্রথার মাংস রান্না

উপকরণ : মাংস ৫০০ গ্রাম, মিহি করে কুচোনো পেঁয়াজ ২৫০ গ্রাম, বড় সাইজের টম্যাটো ১টি (কুচোনো), টক দই আধ কাপ, গরম মশলার গুঁড়ো ১ চা-চামচ, জিরেগুঁড়ো ১ চা-চামচ, ধনেগুঁড়ো ১ টেবিল-চামচ, আদা বড় ১ টুকরো, মিহি করে কুচোনো কাঁচালঙ্কা ৪টি, লঙ্কার গুঁড়ো ১ চা-চামচ, নুন ও হলুদ আন্দাজমতো, কুচোনো ধনেপাতা ১ টেবিল-চামচ, ঘি ৬ টেবিল-চামচ।

প্রস্তুত-প্রণালী : আদা বেটে নিতে হবে।

এবারে কুচোনো ধনে[illegible]তা ও গরম মশলার গুঁড়ো বাদে অন্যা[illegible]ত উপকরণ মাংসে মাখিয়ে নিতে হবে।

একটা ডেকচিতে মাংস ঢেলে নিয়ে ওপরে ঢাকনা ঢাকা দিন। এবং ঢাকনার ওপর ভারী কোনো জিনিস চাপা দিয়ে ঢিমে আঁচে বসিয়ে রাখুন।

মাংসের জল শুকিয়ে গেলে গরম জল দিয়ে আবার ঢাকা দিতে হবে।

মাংস সেদ্ধ হয়ে গেলে গরম মশলার গুঁড়ো ও ধনেপাতা ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

সিন্ধি প্রথার মাংস রান্না – (প্রেসার কুকারে)

উপকরণ : মাংস ১ কেজি, মিহি করে কুচোনো পেঁয়াজ ৫০০ গ্রাম, মিহি করে কুচোনো টম্যাটো ৩টি, মিহি করে কুচোনো আদা ১ টেবিল-চামচ, মিহি করে কুচোনো ধনেপাতা ২ টেবিল-চামচ, জিরেগুঁড়ো ১ চা-চামচ, ধনেগুঁড়ো ১ টেবিল-চামচ, টক দই ১ কাপ, রেপসিড তেল ১ কাপ, গরম মশলার গুঁড়ো ১ চা-চামচ, নুন ও হলুদ আন্দাজমতো, মিহি করে কুচোনো কাঁচালঙ্কা ৬টি।

প্রস্তুত-প্রণালী : তেল গরম করে পেঁয়াজ হালকা বাদামি করে ভেজে নিতে হবে।

ধনেগুঁড়ো হলুদ ও আদার কুচি দিতে হবে।

একটু নেড়েচেড়ে নিয়ে টম্যাটো দিতে হবে। টম্যাটো একটু ভাজা-ভাজা হলে দই কাঁচালঙ্কা ও নুন দিন।

একটু নেড়ে চেড়ে নিয়ে নামিয়ে এই ভাজা মশলা মাংসে মাখিয়ে মাংস এক ঘন্টা ঢাকা দিয়ে রাখুন।

এর পরে আঁচে বসিয়ে মাংস কুড়ি মিনিট ধরে কষে নিতে হবে।

প্রেসার কুকারে মশলা মাখানো মাংস রেখে আন্দাজমতো জল দিয়ে প্রেসারে মাংস সেদ্ধ করে নিতে হবে।

গরম মশলার গুঁড়ো ও ধনেপাতা ছড়িয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।

কয়েকটি সুস্বাদু সুপ

স্কচ ব্রথ

স্কটিশদের প্রধান সুপ। পাউরুটি টোস্ট নয়ত হাতে গড়া রুটির সঙ্গে খাওয়া যেতে পারে।

উপকরণ (ছয়জনের মত) চর্বি ছাড়া মাংস (হাড়ওয়ালা), বার্লিদানা আধ কাপ (সারারাত ভিজিয়ে নরম করে নিতে হবে), গাজর কুচিয়ে নিতে হবে আধ কাপ, শালগম কুচিয়ে নিতে হবে আধ কাপ, পেঁয়াজ কুচিয়ে নিতে হবে একটি (বড় মাপের), পার্সলিপাতা কুচোনো, বাদাম তেল দুই বড় চামচ, নুন, গোলমরিচ।

প্রণালীঃ মাংস থেকে চর্বি বাদ দিয়ে ছোট ছোট টুকরো করে কেটে নিন। পাত্রে ছয় কাপ জল দিয়ে মাংস সিদ্ধ করতে দিন। ফুটে উঠলে বার্লি দিন। মৃদু আঁচে মাংস সুসিদ্ধ হতে দিন। তারপর নামিয়ে ঠাণ্ডা করে মাংস থেকে হাড়গুলো বেছে ফেলে দিন। এরপরে আঁচে কড়াই বসিয়ে তেল গরম করে কুচোনো সবজিগুলো ভেজে নিয়ে সুপের সঙ্গে মিশিয়ে দিন। এরপরে সুপটা আবার আঁচে বসান, আন্দাজমত নুন গোলমরিচ দিন। ৫-৬ মিনিট ফুটিয়ে নামিয়ে নিয়ে পার্সলিপাতার কুচি দিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।

চিজ ও ডিমের সুপ

এটি পাউরুটি টোস্টের সঙ্গে খেতে পারেন।

উপকরণ ও প্রণালীঃ মুরগির সুপ করুন ছয় কাপ জলে। নয়ত টম্যাটো সুপও করে নিতে পারেন। তিন-চারটি ডিম নুন দিয়ে ভাল করে ফেটিয়ে নিন। যতজনের জন্য সুপ করছেন মাথা-পিছু দুই বড় চামচ করে চিজের গুঁড়ো নিন।

অল্প আঁচে সুপ ফুটতে থাকলে ওপর থেকে ফেটানো ডিমের গোলা অল্প অল্প করে ঢালতে থাকুন। ডিম সঙ্গে সঙ্গে জমে যাবে। তারপর চিজের গুঁড়ো ছড়িয়ে নামিয়ে পরিবেশন করুন।

মিনেস্ট্রোন
(ছয়জনের মত)

উপকরণঃ পেঁয়াজ, গাজর, শালগম, ফ্রেঞ্চবিন, বাঁধাকপি, মটরশুঁটি, আলু ইত্যাদি তরকারি কুচিয়ে নিন তিন কাপ মত। পার্সলিপাতা (অল্প করে কুচোনো), একটি তেজপাতা, নুন, গোলমরিচ, ম্যাকারোনি বা স্প্যাগেটি এক কাপ (ছোট টুকরো করে ভেঙে নিন), চিজের গুঁড়ো (মাথা পিছু এক চা-চামচ)।

প্রণালীঃ কড়াইতে দু চামচ তেল দিয়ে তরকারি কুচি ভেজে নিন।

এরপরে ফোটানো জল ছয় কাপ মত দিয়ে দিন। এবার পার্সলিপাতা, তেজপাতা, নুন, গোলমরিচ দিন। পাঁচ মিনিট পরে ম্যাকারোনি বা স্প্যাগেটি দিয়ে মৃদু আঁচে পনেরো মিনিট ফোটান। সুপ বোল-এ ঢেলে চিজের গুঁড়ো ছড়িয়ে দিন।

টম্যাটো ক্রিম সুপ
(ছয়জনের মত)

উপকরণঃ এক কিলো লাল টম্যাটো, এক বড় চামচ ময়দা, এক বড় চামচ মাখন, এক কাপ দুধ, আধ কাপ ক্রিম, নুন, গোলমরিচ।

প্রণালীঃ টম্যাটো অল্প জল দিয়ে একটি পাত্রে বসিয়ে মৃদু আঁচে রাখুন, যতক্ষণ পর্যন্ত নরম না হয়। এবার ভাল করে ছেঁকে নিন। আন্দাজমতো নুন ও গোলমরিচ দিন।

এবার অন্য একটি পাত্রে মাখন দিয়ে তাতে ময়দা দিয়ে কয়েক মিনিট ভাজুন। আস্তে আস্তে দুধ ঢেলে দিন যতক্ষণ না পাতলা সসের মত হয় ততক্ষণ নাড়ুন। উনুন থেকে নামিয়ে ঠাণ্ডা হতে দিন। এবার এর সঙ্গে টম্যাটোর সুপটি মিশিয়ে নুন, গোলমরিচ মিশিয়ে ঠিক করে নিন। আরেকবার ভাল করে ফুটিয়ে সুপ বোল-এ ঢেলে ওপরে ক্রিম ছড়িয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।

রীতা গুহঠাকুরতা

রুশীদের প্রধান সুপ বোর্শ

বোর্শ নিরামিষ অথবা আমিষ হতে পারে। এখানে ছয় জনের পরিবারের মত আমিষ সুপ তৈরির উপকরণ দেওয়া হল।

জল ঃ দেড় লিটার।

হাড়ওয়ালা মাংস আধ কিলো (তার বেশিও দিতে পারেন, কিন্তু কম দেবেন না) ভাল করে ধোবেন আস্তই রাখবেন টুকরো করবেন না।

ছোট সাইজের বাঁধাকপি অথবা ফুলকপি (ছোট ছোট টুকরো করা)।

দুটো গাজর (মিহি করে কুচোনো)

দুটো বীট (মিহি করে কুচোনো)

মাঝারি সাইজের চার থেকে পাঁচটি আলু (ছোট টুকরো করা)।

দুটো মাঝারি মাপের পেঁয়াজ।

এক চা-চামচ গোল মরিচ।

প্রথমে কড়া আঁচে জল এবং আস্ত মাংসের খণ্ড সমেত বসিয়ে ঢাকা দিয়ে দিন। জল ফুটতে থাকলে খেয়াল রাখবেন যেন ফেনা উপচে বাইরে না পড়ে যায়। বারে বারে ঢাকা খুলে ফেনা কেটে ফেলে দেবেন। মাংস সুসিদ্ধ হয়ে গেলে পেঁয়াজ সমেত কুচোনো সবজি এবং গোল মরিচ দিয়ে দিন। এবারে ঘণ্টা খানেক মৃদু আঁচে ফুটতে দিন। তারপরে আন্দাজমত নুন দিয়ে আবার তাপমাত্রা বাড়িয়ে দিয়ে সুপটি তিন চার মিনিট ফোটান। এর পরে একটি পাতিলেবুর রস করে দিয়ে দিন। এরপরে সুপ বোল-এ ঢেলে উপরে ক্রিম ছড়িয়ে গরম-গরম পরিবেশন করুন।

চিকেন বুলিওন ঃ

১টি আস্ত চিকেন দু টুকরো করা
দুটি আস্ত পেঁয়াজ
আস্ত গাজর ২/৩টি
৪/৫টি আলু দু-টুকরো করা
১৫/২০টি গোলমরিচ ঃ

চিকেন বুলিওনও বোর্শ-এর পদ্ধতিতেই তৈরি করতে হবে

হিতাংশু দাশগুপ্ত

চিংড়িমাছ ও মুরগির রকমারি

সুমা মিত্র

চিংড়িমাছের অবাক

উপকরণ : ৬ জনের মতো করলে ৭৫০ গ্রাম মাঝারি সাইজের চিংড়িমাছ, ২টি বড় পেঁয়াজ, ২৫ গ্রাম সর্ষেবাটা। হলুদ একটুখানি, ১০টি কাঁচালংকা, ১৫০-২০০ গ্রাম সর্ষের তেল।

প্রণালী : চিংড়িগুলির খোলা ও মাথা ফেলে পরিষ্কার করে ধুয়ে নিন। সামান্য জলে সেদ্ধ করে আধ-বাটা করে নিন। পেঁয়াজ কুচিয়ে নিন। কড়াইয়ে বেশি করে সর্ষের তেল দিন ও গরম হলে পেঁয়াজ ছাড়ুন। বাদামি করে ভাজুন। এরপর একটু হলুদ দিয়ে অল্প সময় ভেজে বাটা চিংড়ি দিয়ে দিন। কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া করার পর কড়াইয়ের মাঝখানে সর্ষেবাটা দিন ও ৫-৬টি কাঁচালংকা ভেঙে দিন। এবার বাকি সর্ষের তেল ঢেলে দিন ও নাড়ুন। আন্দাজমতো নুন দিন ও শুকনো হলে নামিয়ে নিন। বাকি কাঁচালংকা ছড়িয়ে গরম ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

ব্রিঞ্জাল স্টাফড্ উইথ প্রন

উপকরণ : ৬ জনের মতো করলে সমান সাইজের ৩টি বেগুন (ওজন ২০০-২৫০ গ্রাম), চিংড়িমাছ ৫০০ গ্রাম, পেঁয়াজ ২০০ গ্রাম, অল্প আদা ও রসুনবাটা। টম্যাটো ২০০ গ্রাম, আন্দাজমতো হলুদ ও লংকার গুঁড়ো, ৪ চায়ের চামচ সর্ষেবাটা, ১৫০ গ্রামের মতো তেল, ৫-৬টি কাঁচালংকা, নুন ও মিষ্টি পরিমাণমত।

প্রণালী : পুরের জন্য চিংড়িমাছের খোলা ও মাথা ফেলে পরিষ্কার করুন। এরপর সামান্য ভাপিয়ে নিয়ে বেটে নিন। ১০০ গ্রামের মতো পেঁয়াজ কুচিয়ে নিন। কড়াইয়ে খানিকটা তেল দিন ও তাতে পেঁয়াজ কুচি ছাড়ুন। অল্প লাল করে ভেজে তাতে আদা-রসুন বাটা সবটা ও আন্দাজমত হলুদ-লংকা দিয়ে কষে নিন। তারপর চিংড়িবাটা দিয়ে নুন মিষ্টি দিন ও কষতে থাকুন। শুকনো হলে নামিয়ে রাখুন।

বেগুনগুলির বোঁটা কেটে ফেলে দিন ও ছুরি দিয়ে কাটা গোল অংশের মাঝখানে একটা ছোট গোল আকারের দাগ দিন। এরপর চামচ ও ছুরির সাহায্যে এর ভিতরের অংশ থেকে শাঁস ফেলে দিয়ে খানিকক্ষণ নুন ও মিষ্টি মেখে রেখে দিন। তারপর কড়াইয়ে অল্প করে তেল দিন ও বেগুনগুলি একটা একটা করে অল্প আঁচে উল্টে-পাল্টে এমনভাবে ভাজুন যেন সবদিক ভাজা হয় ও নরম হয়। এরপর পুর ভাগ করে বেগুনগুলির মাঝখানে ভরে দিন। মুখের কাছটা একটু খালি রাখবেন। এবার বাকি তেল কড়াইয়ে দিন ও অবশিষ্ট পেঁয়াজগুলি কুচি করে ছেড়ে দিন। পেঁয়াজ ভাজা হলে তাতে আন্দাজমত হলুদ ও লংকা দিন এবং কষতে থাকুন। তারপর টম্যাটোগুলি কুচিয়ে দিয়ে দিন। যখন মশলা কষে যাবে তখন সর্ষেবাটা দিয়ে দিন ও অল্প নাড়াচাড়া করুন। সামান্য জল দিন। ফুটে উঠলে পুর-ভরা বেগুনগুলি আস্তে করে ছাড়ুন ও সাবধানে উল্টে-পাল্টে ঝোলের মধ্যে ফোটান। জল কমে এলে নামিয়ে নিন। জল সামান্য দেবেন যাতে বেগুন গলে না যায় ও ঝোল গা-মাখা মতো হয়। পাত্রে ঢালার পর ছুরি দিয়ে লম্বাভাবে অর্ধেক করে কেটে দিন। বড় বড় কাঁচালংকা দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন। এই আইটেম ভাত ও রুটি দুইয়ের সঙ্গে খাওয়া যায়।



পোস্ত-মুরগি



ব্রিঞ্জাল স্টাফড্ উইথ প্রন

চিকেন উইথ ক্যাপসিকাম

উপকরণ : ৬ জনের মতো করলে ৩টি বড় ক্যাপসিকাম, একটি মুরগি (৮০০ গ্রাম ওজনের) সেদ্ধ করে হাড় থেকে মাংস আলাদা করা, ২টি মাঝারি পেঁয়াজ, সামান্য আদা রসুন বাটা, ৫ সমান সমান চা-চামচ অ্যারারুট, আধকাপ বাদাম তেল, আধ চা-চামচ আজিনোমটো, ৪ চা-চামচ ভিনিগার, আন্দাজমতো নুন ও মিষ্টি।

প্রণালী : মুরগির মাংস কুচি কুচি করে কেটে রাখুন। পেঁয়াজ ডুমো ডুমো করে কাটুন। ক্যাপসিকাম সরু ও লম্বা আকারে কাটুন।

কড়াইতে বাদাম তেল দিন ও গরম হলে কাটা পেঁয়াজগুলি ছেড়ে দিন। পেঁয়াজ সাদা করে ভাজুন ও তাতে আদা-রসুন বাটা দিয়ে আবার অল্পক্ষণ ভাজুন। ভাজা লাল হবে না। এরপর এতে ক্যাপসিকাম দিয়ে দিন ও অল্প সাঁতলান। তারপর এতে মুরগির কুচি দিয়ে অল্প কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া করুন। এবার অ্যারারুট এককাপ জলে গুলে সঙ্গে সঙ্গে কড়াইয়ে ঢেলে দিন ও সমানে নাড়তে থাকুন। ফুটে উঠলে আজিনোমটো, আন্দাজমতো নুন, মিষ্টি ও ভিনিগার দিয়ে নামিয়ে নিন ও গরম ফ্রায়েড রাইসের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

পোস্ত-মুরগি

উপকরণ : ৬ জনের মতো করলে একটা মুরগি (১ কিলো বা ১২০০ গ্রাম ওজনের) টুকরো করা, ২০০ গ্রাম টক দই, ৫০ গ্রাম পোস্ত, ২টি বড় পেঁয়াজ, ৪ কোয়া রসুন ও অল্প আদা একসঙ্গে বাটা, গরম মশলা মাংসের আন্দাজমত, ৪টি বড় আকারের শুকনো লংকা ও দুটি বড় এলাচ, আধকাপ ভাল ঘি অথবা ডালডা, আন্দাজমত নুন ও মিষ্টি, খাবারে ব্যবহৃত লাল রঙও অল্প দিতে পারেন।

প্রণালী : মুরগি ভাল করে ধুয়ে শুকনো করে নিন। টক দই অল্প নুন দিয়ে ফেটান ও মুরগির মাংসে মাখান। এরপর আদা-রসুন বাটা মাখিয়ে ৫-৬ ঘণ্টা রেখে দিন।

আঁচে প্রেসার কুকার বা কড়াই চাপান ও ঘি ঢালুন। গরম হলে পেঁয়াজ ডুমো করে কেটে ছেড়ে দিন ও হালকা বাদামি করে ভাজুন। এরপর এতে গরম মশলা, শুকনো লংকা ও বড় এলাচ দিন ও সামান্য নাড়াচাড়া করে মুরগির মাংসে দিয়ে দিন। এবার নেড়েচেড়ে কষতে থাকুন। যখন জল শুকিয়ে আসবে তখন নুন, মিষ্টি ও পোস্তবাটা দিয়ে আবার কিছুক্ষণ নাড়ুন। শুকনো হলে সামান্য জল দিয়ে ২-৩ মিনিট প্রেসারে রাঁধুন অথবা কড়াইয়ে ঢাকা দিয়ে অল্প আঁচে রান্না হতে দিন। মাংস নরম হলে গরম রুটির সঙ্গে টেবিলে দিন।

ফোটো : সৌরভ রায় বর্মন

ডাল না হলে অচল

রোজকার খাদ্য তালিকায় দরিদ্রতম বাড়িতেও বোধহয় ভাত-রুটির সংগে ডাল থাকে। সত্যি কথা বলতে কি, ডাল না হলে রোজকার খাওয়া অচল হয়ে পড়ে। ডালের সংগে ভাত মেখে হাপুস হুপুস করে খেতেই তো সুখ। বাঙালি বাড়িতে ডাল রান্নার বৈচিত্র্যের অন্ত নেই। ভাজা মুগের ডাল, মুড়ো দেওয়া, নারকেল দেওয়া ছোলার ডাল, আদা মৌরি হিং দেওয়া কলাইয়ের ডাল রান্না তো বাঙালি গৃহিণীর জানাই আছে। এখানে তাই ভিন্ন স্বাদের কয়েকটি ডাল রান্নার প্রস্তুত-প্রণালী বর্ণনা করা হল। নানারকম ডালের সংমিশ্রণে রোজকার ডালই কত স্বাদু হয়ে উঠতে পারে তারই দৃষ্টান্ত এখানে খুঁজে পাওয়া যাবে।

মোগলাই মোতিমহল ডাল

উপকরণ : কলাইয়ের ডাল ১ কাপ, রাজমা আধ কাপ, ছোলার ডাল আধ কাপ, কুচোনো পেঁয়াজ ২টি, মিহি করে কুচোনো আদা ২ টেবিল-চামচ, কুচোনো রসুন ১০ কোয়া, কাঁচালঙ্কা ৪টি, শুকনো লঙ্কার গুঁড়ো দেড় চা-চামচ, খোসা ছাড়ানো টম্যাটো (প্রথমে ফুটন্ত জলে ঢাকা দিয়ে কয়েক মিনিট রেখে তারপরে ঠাণ্ডা জলে ফেললেই খোসা ফেটে যাবে। সেই খোসা সাবধানে ছাড়িয়ে নিতে হবে) ৪টি, হলুদ গুঁড়ো আধ চা-চামচ, হিং সামান্য, জিরে ভাজা গুঁড়ো ২ চা-চামচ, নুন আন্দাজমতো, মিহি করে কুচোনো ধনেপাতা ১ টেবিল-চামচ, টকদই ১ কাপ, ক্রিম ২ টেবিল-চামচ, মাখন ২ টেবিল-চামচ ভাল ঘি ৩ টেবিল-চামচ।

প্রস্তুত-প্রণালী : ডাল আলাদা আলাদা ভাবে ধুয়ে আলাদা আলাদা ভাবে ভিজিয়ে রাখতে হবে।

প্রথমে রাজমা সেদ্ধ করতে হবে, তারপর রাজমার সংগে ছোলার ডাল ও কলাইয়ের ডাল মেশাতে হবে।

কুচোনো পেঁয়াজ, রসুন, আদা, হলুদ-গুঁড়ো ও নুন দিয়ে ডাল সেদ্ধ করতে হবে।

সেদ্ধ হলে দই ক্রিম ও মাখন মিশিয়ে আরও কিছুক্ষণ ফোটাতে হবে।

ঘি গরম করে হিংয়ের গুঁড়ো ভাজতে হবে।

খোসা ছাড়ানো মিহি করে কুচোনো টম্যাটো, লঙ্কার গুঁড়ো ও কুচোনো ধনেপাতা ঘিয়ের মধ্যে ছেড়ে দিতে হবে এবং সব কিছু পাঁচ মিনিট নাড়াচাড়া করে ডালে ঢেলে দিতে হবে।

রুটির সংগে গরম গরম খেতে ভাল লাগবে।

পাঁচমিশেলি ডাল

উপকরণ : ছোলার ডাল আধ কাপ, খোসা শুদ্ধ মুগের ডাল আধ কাপ, মটর ডাল ১ টেবিল-চামচ, খোসা ছাড়ানো মুগের ডাল ২ টেবিল-চামচ, কলাইয়ের ডাল কোয়ার্টার কাপ, টম্যাটো ২টি (কুচোনো), কাঁচালঙ্কা ১টি (কুচোনো), আদা ১ টুকরো (কুচোনো), নুন আন্দাজমতো, হলুদ গুঁড়ো আধ চা-চামচ, বাদাম বা রেপসিড তেল ২ টেবিল-চামচ, লঙ্কার গুঁড়ো আধ চা-চামচ, কুচোনো ধনেপাতা ১ চা-চামচ।

প্রস্তুত-প্রণালী : সব ডাল একত্রে মিশিয়ে ধুয়ে সেদ্ধ করে নিতে হবে।

তেল গরম করে কুচোনো আদা ও কুচোনো কাঁচালঙ্কা ছেড়ে দিতে হবে। কুচোনো টম্যাটো মেশাতে হবে।

ভাজতে ভাজতে তেল আলাদা হয়ে গেলে নুন, হলুদ ও লঙ্কার গুঁড়ো মিশিয়ে আরও কিছুক্ষণ আঁচে বসিয়ে রাখতে হবে।

কুচোনো ধনেপাতা ছড়িয়ে পরিবেশন করতে হবে।

তেঁতুল-দেওয়া মুগের ডাল

উপকরণ : মুগের ডাল ১ কাপ, হলুদ-গুঁড়ো কোয়ার্টার চা-চামচ, আস্ত জিরে কোয়ার্টার চা-চামচ, লঙ্কার গুঁড়ো আধ চা-চামচ, গরম মশলার গুঁড়ো আধ চা-চামচ, তেঁতুলের গুলি মার্বেল আকারের, ঘি ১ টেবিল-চামচ।

প্রস্তুত-প্রণালী : ডাল ধুয়ে সেদ্ধ করে নুন ও হলুদ-গুঁড়ো মিশিয়ে ভাল করে চটকে নিতে হবে।

তেঁতুল কোয়ার্টার কাপ জলে আধ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখতে হবে।

ঘন কাই বার করে নিয়ে ডালে মেশাতে হবে।

১ টেবিল-চামচ ঘিয়ে আস্ত জিরে ভাজতে হবে।

ডাল একটি স্টেনলেস স্টিলের বাটিতে ঢেলে ওপর থেকে ধনে, লঙ্কা ও গরম মশলার গুঁড়ো ছড়িয়ে দিতে হবে।

ঘিয়ে ভাজা জিরে ছড়িয়ে তৎক্ষণাৎ পরিবেশন করতে হবে।

তরিতরকারি-দেওয়া সম্বর ডাল

সম্বর মশলার উপকরণ : ছোলার ডাল ১ টেবিল-চামচ, হিং আধ চা-চামচ, মেথি আধ চা-চামচ, শুকনো লঙ্কা ২টি।

সব কিছু শুকনো তাওয়ায় আলাদা আলাদা করে ভেজে নিতে হবে।

ডালের উপকরণ : অড়হর ডাল ১০০ গ্রাম, মাঝারি সাইজের আলু ১টি, মাঝারি সাইজের গাজর ২টি, মাঝারি সাইজের বেগুন ২টি, হলুদ আধ চা-চামচ, তেঁতুলের ঘন কাই ৪ টেবিল-চামচ, জিরে আধ চা-চামচ, ধনে ১ চা-চামচ, ঘি ২ টেবিল-চামচ, সর্ষে আধ চা-চামচ, কাঁচালঙ্কা (কুচোনো) ২টি, নুন আন্দাজমতো, কারিপাতা ১ টেবিল-চামচ, ধনেপাতা (কুচোনো) ১ চা-চামচ।

প্রস্তুত-প্রণালী : অড়হর ডাল আধ ঘণ্টা জলে ভিজিয়ে রাখতে হবে।

গাজর আলু ও বেগুন ছোট ছোট টুকরো করে কেটে নিতে হবে।

ডাল ও তরকারি একসংগে আন্দাজমতো জলে নুন ও হলুদ দিয়ে সেদ্ধ করে নিতে হবে।

সেদ্ধ হলে তেঁতুলের কাই মিশিয়ে দিতে হবে।

১ টেবিল-চামচ ঘি গরম করে জিরে ধনে ভেজে নিতে হবে। মিহি করে পিষে নিতে হবে।

১ টেবিল-চামচ ঘি গরম করে কারিপাতা ও কাঁচালঙ্কা কুচি ভেজে নিতে হবে।

ডালে এই ভাজা মশলা ফোড়ন দিতে হবে।

পেষা মশলা ও সম্বর মশলা মেশাতে হবে।

মুসুর ডালের কোফতা কারি

উপকরণ : মুসুরির ডাল ২৫০ গ্রাম, কুচোনো শাকসুদ্ধ পেঁয়াজ ১৫টি, কুচোনো কাঁচালঙ্কা ৫টি, কুচোনো ধনেপাতা ১ টেবিল-চামচ, কুচোনো কাজু ৫০ গ্রাম।

যে মশলাগুলি মোটা করে পিষতে হবে : আদা ১ টুকরো, নারকেল আধ খানা কোরা, লবঙ্গ ৪টি, পোস্ত ১ টেবিল-চামচ, রসুন ৪ কোয়া।

গ্রেভি বা ঝোলের জন্যে চাই : শাকসুদ্ধ কচি পেঁয়াজ কুচোনো ৫টি, কুচোনো টম্যাটো ২৫০ গ্রাম, কুচোনো ধনেপাতা ১ আটি, ২ কাপ জলে-

গোলা তেঁতুল ১ গুলি, বাদাম বা রেপসিড তেল ৬ টেবিল-চামচ, নুন আন্দাজমতো।

শুকনো খোলায় ভেজে যে মশলাগুলো পিষতে হবে : শুকনো লংকা ৪টি, জিরে ১ চা-চামচ, ধনে ১ টেবিল-চামচ, হলুদগুঁড়ো আধ চা-চামচ, আধখানা নারকেলের কোরা, রসুন ৪ কোয়া, দারুচিনি ২টি, লবঙ্গ ৫টি।

কোফতার প্রস্তুত-প্রণালী : মুসুরির ডাল কয়েক ঘণ্টা ভিজিয়ে রেখে জল ঝরিয়ে মোটা করে বেটে নিতে হবে। পেষা ও কুচোনো সমস্ত উপকরণ মিশিয়ে ছোট ছোট বলের আকারে গড়ে নিয়ে গরম ছাঁকা তেলে ভেজে রাখতে হবে।

গ্রেভি বা ঝোলের প্রস্তুত-প্রণালী : তেল গরম করে পেঁয়াজ, টম্যাটো ও শুকনো খোলায় ভাজা পেষা মশলা দিয়ে বাদামি না হওয়া পর্যন্ত কষতে হবে।

তেঁতুল গোলা জল দিতে হবে এবং দশ মিনিট ফোটাতে হবে।

সাবধানে বলগুলো ঝোলের মধ্যে দিয়ে ঢিমে আঁচে ফোটাতে হবে এবং কয়েক মিনিট ফোটাবার পর নামিয়ে নিয়ে ধনেপাতা ছড়িয়ে দিতে হবে।

লাউ-দেওয়া ছোলার ডাল

উপকরণ : ছোলার ডাল ৪ টেবিল-চামচ, কচি লাউ ২০০ গ্রাম, লংকার গুঁড়ো আধ চা-চামচ, জিরে (আস্ত) আধ চা-চামচ, হলুদগুঁড়ো আধ চা-চামচ, গরম মশলার গুঁড়ো আধ চা-চামচ, বাদাম বা রেপসিড তেল ২ টেবিল-চামচ, নুন আন্দাজমতো।

প্রস্তুত-প্রণালী : ডাল সেদ্ধ করে নিতে হবে।

লাউ ছোট ছোট টুকরো করে কেটে নিতে হবে।

নুন লংকার গুঁড়ো ও হলুদগুঁড়ো দিয়ে লাউ সেদ্ধ করে নিতে হবে।

তেলে আস্ত জিরে ভেজে লাউ ও সেদ্ধ ডাল ঢেলে দিতে হবে।

নামিয়ে নিয়ে ওপর থেকে গরম মশলার গুঁড়ো ছড়িয়ে দিতে হবে।

পমফ্রেট মাছের রকমারি

আজকালকার দুর্মূল্যের বাজারে মাছ মাংস কেনা প্রায় অসম্ভব হয়ে উঠেছে। তবু বাঙালির চিরপ্রিয় খাদ্য হল মাছ। নানা রকমের অভিজাত মাছের মধ্যে পমফ্রেট মাছই এখনও সস্তা। পমফ্রেট মাছ দিয়ে নানারকম পদ রান্না করা যায়। এখানে সিন্ধুদেশের এবং গোয়ার কিছু পমফ্রেট মাছ রান্না করার পদ্ধতি বর্ণনা করা হল।

টম্যাটো দিয়ে পমফ্রেট মাছ

উপকরণ : মাঝারি সাইজের পমফ্রেট মাছ ২টি, ভেজিটেবিল ঘি ২ টেবিল-চামচ, মাঝারি সাইজের পেঁয়াজ ১টি (কুচিয়ে নিতে হবে), মিহি করে কুচোনো রসুন ৪ কোয়া, মিহি করে কুচোনো আদা ২ চা-চামচ, মিহি করে কুচোনো কাঁচালংকা ৪টি, ধনেগুঁড়ো ১ চা-চামচ, জিরেভাজা গুঁড়ো আধ চা-চামচ, গরম মশলার গুঁড়ো আধ চা-চামচ, লংকার গুঁড়ো ১ চা-চামচ, টুকরো করে কাটা মাঝারি সাইজের টম্যাটো ২টি, কুচোনো ধনেপাতা ১ টেবিল-চামচ, নুন ও হলুদ আন্দাজমতো, তেল।

প্রস্তুত-প্রণালী : মাছ টুকরো করে কেটে তেলে ভেজে নিতে হবে হালকা করে।

ভেজিটেবল ঘি গরম করে পেঁয়াজ, রসুন, আদা ও কুচোনো লংকা ভেজে নিতে হবে।

এবারে ভাজা মাছের টুকরো, ধনে ও জিরেভাজা গুঁড়ো, লংকার গুঁড়ো, গরম মশলার গুঁড়ো, নুন ও হলুদ দিতে হবে।

মাছের টুকরোর ওপরে টম্যাটোর টুকরো ও কুঁচোনো ধনেপাতা ছড়িয়ে দিতে হবে।

পাত্রটি ঢাকা দিয়ে, তার ওপর ভারী কোনো কিছু চাপিয়ে মাছ নরম না হওয়া পর্যন্ত মৃদু আঁচে বসিয়ে রাখতে হবে।

পালংশাক দিয়ে পমফ্রেট মাছ

উপকরণ : মাঝারি সাইজের পমফ্রেট মাছ ১টি, কুচিয়ে কাটা পালংশাক ২ কাপ, ভেজিটেবল ঘি ৪ টেবিল চামচ, রেপসিড/বাদাম তেল আন্দাজমতো, মিহি করে কুচোনো কাঁচালংকা ৪টি, ধনেগুঁড়ো ২ চা-চামচ, জিরেগুঁড়ো ১ চা-চামচ, লংকার গুঁড়ো ১ চা-চামচ, মিহি করে কুচোনো রসুন ৪ কোয়া, বড় সাইজের টম্যাটো (কুচোনো) ১টি, নুন ও হলুদ আন্দাজমতো।

প্রস্তুত-প্রণালী : মাছ পাতলা করে কুটে তেলে হালকা করে ভেজে নিতে হবে।

এবারে ২ টেবিল-চামচ ঘি গরম করে তাতে পালংশাক, কাঁচালংকা, টম্যাটো, ধনে, জিরে, লংকার গুঁড়ো, নুন ও হলুদ দিতে হবে।

ঢিমে আঁচে বসিয়ে রাখতে হবে।

পালংশাক সেদ্ধ হলে ও জল শুকিয়ে গেলে নামিয়ে নিয়ে চটকে নিতে হবে।

মাছ সেদ্ধ হয়ে গেলে ও জল শুকিয়ে গেলে নামিয়ে নিতে হবে।

২ টেবিল-চামচ ঘি গরম করে তাতে কুচোনো রসুন বাদামি করে ভেজে নিতে হবে।

এই ভাজা রসুন পালংশাক দিয়ে রান্না করা মাছের ওপর ছড়িয়ে দিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।

চাটনির পুর-ভরা পমফ্রেট মাছ

উপকরণ : বড় সাইজের পমফ্রেট মাছ ১টি, কোরানো নারকোল আধ খানা, কুচোনো ধনেপাতা ১ টেবিল-চামচ, রসুন ২ কোয়া, আদা ১ টুকরো, তেঁতুল দেড় টেবিল-চামচ, কাঁচালংকা ২টি, চিনি ১ চা-চামচ, আস্ত গোলমরিচ ৩টি, নুন আন্দাজমতো, তেল আন্দাজমতো।

প্রস্তুত-প্রণালী :

চাটনির প্রস্তুত-প্রণালী : নারকোল কোরা, ধনেপাতা, রসুন, আদা, তেঁতুল, কাঁচালংকা, গোলমরিচ ও চিনি একসঙ্গে পিষে নিতে হবে। নুন মেশাতে হবে।

আস্ত পমফ্রেট মাছ মাঝখান থেকে এমনভাবে চিরে দিতে হবে যাতে মাথার দিক ও ল্যাজা জোড়া থাকে।

পমফ্রেট মাছের ভেতরে চাটনির পুর ভরে সুতো দিয়ে বেঁধে দিতে হবে।

এবারে ফ্রাই প্যানে তেল গরম করে মাছের দু পিঠ ভেজে নিতে সুতো খুলে পরিবেশন করতে হবে।

পমফ্রেট মাছের রিসোলি

উপকরণ : মাঝারি সাইজের পমফ্রেট মাছ ২টি, বড় সাইজের

কুচোনো টম্যাটো ২টি, লঙ্কার গুঁড়ো আধ চা-চামচ, গোলমরিচের গুঁড়ো আধ চা-চামচ, নুন ও হলুদ আন্দাজমতো, মাখন ১ টেবিল-চামচ, কুচোনো ধনেপাতা ১ টেবিল-চামচ, কুচোনো পুদিনাপাতা ১ টেবিল-চামচ, কুচোনো পেঁয়াজ (বড় সাইজের) ১টি, কুচোনো কাঁচালঙ্কা ২টি, একটি পাতিলেবুর রস, সেদ্ধ করা চটকানো আলু (মাঝারি সাইজের) ৫টি, একটি মুরগির ডিম, লেড়ো বিস্কুটের গুঁড়ো আন্দাজমতো, ভাজবার জন্যে বাদাম বা রেপসিড তেল।

প্রস্তুত-প্রণালী : টম্যাটো ও মাছ অল্প জল দিয়ে সেদ্ধ করে চটকে নিতে হবে।

এই মাছের মধ্যে নুন, হলুদ, লঙ্কার গুঁড়ো, গোলমরিচের গুঁড়ো, ধনেপাতা, পুদিনাপাতা কুচোনো, পেঁয়াজ, কাঁচালঙ্কা, পাতিলেবুর রস ও মাখন মেশাতে হবে।

চটকানো আলু, ডিমের কুসুম ও পাউরুটি মেশাতে হবে।

ডিমের সাদা অংশ ফেটিয়ে নিতে হবে।

চপের আকারে গড়ে নিয়ে ফেটানো ডিমের সাদা অংশে ডুবিয়ে লেড়ো বিস্কুটের গুঁড়ো মাখিয়ে গরম তেলে ভাজতে হবে।

মিওনিজ সস দিয়ে পমফ্রেট মাছ

উপকরণ : টুকরো করে কাটা বড় সাইজের পমফ্রেট মাছ ১টি, কুচোনো টম্যাটো ৩টি, কুচোনো আদা ১ টেবিল-চামচ, কুচোনো রসুন ৩ কোয়া, মাখন ২ টেবিল-চামচ, ময়দা ২ চা-চামচ, নুন আন্দাজমতো, ডিমের কুসুম ১টি, সর্ষেগুঁড়ো ১ চা-চামচ, লঙ্কার গুঁড়ো ১ চা-চামচ, গোলমরিচের গুঁড়ো ১ চা-চামচ, দুধ ১ কাপ, কোরানো চিজ ২ টেবিল-চামচ, স্যালাডের জন্যে চাকা করে কাটা টম্যাটো, পেঁয়াজ ও শশা।

প্রস্তুত-প্রণালী : মাছ, টম্যাটো, আদা ও রসুন অল্প জল দিয়ে সেদ্ধ করে নিতে হবে।

মাখন গলিয়ে নিয়ে তাতে ধীরে ধীরে ময়দা মেশাতে হবে।

ডিমের কুসুম, সর্ষেগুঁড়ো, লঙ্কাগুঁড়ো ও গোলমরিচ একত্রে ফেটিয়ে নিতে হবে।

দুধ মেশাতে হবে।

মাখন ও ময়দার মিশ্রণে ডিমের মিশ্রন মিশিয়ে দিতে হবে। আন্দাজমতো নুন দিতে হবে।

ঢিমে আঁচে বসিয়ে সস বা এই মিশ্রণ ঘন করে নিতে হবে।

ঠান্ডা হলে কোরানো চিজ মেশাতে হবে।

সেদ্ধ মাছের টুকরো একটা সুদৃশ্য কাঁচের ডিশে রেখে তার ওপর এই মিওনিজ সস ঢেলে এবং চারপাশে চাকা করে কাটা শশা, পেঁয়াজ ও টম্যাটো সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

পমফ্রেট মাছ ভাজা

উপকরণ : পমফ্রেট মাছ ১টি, হলুদ আন্দাজমতো, লঙ্কার গুঁড়ো আধ চা-চামচ, নুন আন্দাজমতো, আধখানা পাতিলেবুর রসও ভাজবার জন্যে তেল।

প্রস্তুত-প্রণালী : আস্ত পমফ্রেট মাছ নুন, হলুদ, লঙ্কার গুঁড়ো ও লেবুর রস মাখিয়ে আধঘণ্টা রেখে দিতে হবে।

ফ্রাইপ্যানে গরম তেলে দু পিঠ ভেজে গরম গরম পরিবেশন করতে হবে।

ভিন রাজ্যের মিষ্টি

বাঙালি বাড়িতে নানারকম মিষ্টির চল আছে কিন্তু কাশ্মীরী মিষ্টি, গোয়ানিজ মিষ্টি ও সিন্ধুপ্রদেশের মিষ্টির সঙ্গে বাঙালিরা অপরিচিত। বাঙালি বাড়িতে সকাল বিকেলের জলখাবার তৈরি হয় সুজির হালুয়া কিন্তু কাশ্মীরীরা তৈরি করেন বেসনের হালুয়া। কাশ্মীরের বিখ্যাত মিষ্টি খুবানি তৈরি হয় কিমা দিয়ে কিংবা শুকনো ফল দিয়ে। খরচ আর হাঙ্গামার বহরে বাঙালি মিষ্টির সঙ্গে পাল্লা দেবে কে – আনো দুধ, আনো ছানা, আনো ক্ষীর। সিন্ধুদেশবাসীরা কিন্তু সামান্য আটা ভাজা চিনি দিয়ে খেয়েই খুশি। এই মিষ্টির নাম চুড়ি। ঘি কিন্তু খাঁটি হলেই ভাল। গোয়ানিজ ডোনাট একবার কষ্ট করে তৈরি করতে পারলে অনেকদিন ধরে রেখে খাওয়া যায়।

কাশ্মীরী বেসনের হালুয়া

উপকরণ : ভেজিটেবল ঘি ২৫০ গ্রাম, বেসন ২৫০ গ্রাম, চিনি ২৫০ গ্রাম, জল ২ কাপ, ছোট এলাচের গুঁড়ো আধ চা-চামচ, কিসমিস ২ টেবিল-চামচ, কুচোনো কাজু ১ টেবিল-চামচ, কেওড়ার জল ১ চা-চামচ।

প্রস্তুত-প্রণালী : কড়াইয়ের ঘি গরম করে বেসন ভেজে নিতে হবে।

ভাজা হয়ে গেলে চিনি ও জল দিতে হবে।

ঢিমে আঁচে বসিয়ে রেখে ক্রমাগত নাড়তে হবে – যাতে তলায় ধরে না যায়।

জল শুকিয়ে গেলে পেষা এলাচ, কাজু, কিসমিস ও কেওড়ার জল ছড়িয়ে গরম গরম পরিবেশন করতে হবে।

খুবানি বা কিমার পান্তুয়া

খুবানি বা কিমার বড়ার উপকরণ : কিমা (মিহি) ৫০০ গ্রাম, এরারুট ২ টেবিল-চামচ, ধনেগুঁড়ো ১ চা-চামচ, জিরেগুঁড়ো আধ চা-চামচ, পেষা আদা ১ টেবিল-চামচ, ভাজবার জন্যে ভেজিটেবল ঘি।

খুবানির প্রস্তুত-প্রণালী : কিমা অল্প জলে সেদ্ধ করে পিষে নিতে হবে। সমস্ত উপকরণ মেশাতে হবে।

খুবানির পুরের উপকরণ : কুচোনো কাজু ২ টেবিল-চামচ, কিসমিস ২ টেবিল-চামচ।

খুবানি কী করে তৈরি করতে হবে : অল্প করে পেষা কিমা নিয়ে তার মধ্যে কাজু ও কিসমিসের পুর ভরে মার্বেল সাইজের গুলি তৈরি করতে হবে।

ধোঁওয়া-ওঠা গরম ঘিয়ে খুবানি লাল করে ভেজে নিতে হবে।

খুবানির রস : আধ কেজি চিনিতে ২ কাপ জল দিয়ে এক তার ঘন রস তৈরি করতে হবে।

রস আঁচ থেকে নামিয়ে নেওয়ার পরে গরম রসে খুবানিগুলো ছেড়ে দিতে হবে।

পরিবেশন করবার আগে খুবানিগুলো আধঘন্টা ধরে রসে ভিজিয়ে রাখতে হবে।

সিন্ধি আটাভাজা বা চুড়ি

উপকরণ : খাঁটি ঘি ১২৫ গ্রাম, আটা ২৫০ গ্রাম, এলাচের গুঁড়ো ১ চা-চামচ, পেষা চিনি ১২৫ গ্রাম, কুচোনো কাজু ১ টেবিল-চামচ, কুচোনো কিসমিস ১ টেবিল-চামচ।

প্রস্তুত-প্রণালী : ঘি গরম করে আটা ও এলাচের গুঁড়ো মেশাতে হবে।

অল্প আঁচে বসিয়ে রেখে খুন্তি চালিয়ে ভাল করে ভেজে নিতে হবে। লক্ষ রাখতে হবে যেন পুড়ে না যায়।

নামিয়ে নিয়ে পেষা চিনি, কুচোনো কাজু ও কিসমিস মেশাতে হবে।

আটার গজা বা তোশা

উপকরণ : আটা ৫০০ গ্রাম, জিরে ১ টেবিল-চামচ, গোলমরিচ ১ চা-চামচ, নুন ১ চিমটি, বেকিং পাউডার অল্প পরিমাণে, ময়ানের জন্যে ভেজিটেবল ঘি ৫ টেবিল-চামচ, ভাজবার জন্যে ভেজিটেবল ঘি, চিনি ৩৫০ গ্রাম, গোলাপজল ১ টেবিল-চামচ, শুকনো গোলাপের পাপড়ি।

প্রস্তুত-প্রণালী : জিরে, গোলমরিচ ও এলাচ দানা গুঁড়িয়ে নিতে হবে।

আটায় নুন ও বেকিং পাউডার মিশিয়ে চালুনি দিয়ে চেলে নিতে

সমস্ত মশলা এবং পাঁচ টেবিল-চামচ ঘি ও আন্দাজমতো জল দিয়ে শক্ত করে মেখে নিতে হবে।

ছোট ছোট লেচি কেটে চপের মতো করে গড়ে নিতে হবে।

খুব ঢিমে আঁচে গরম ঘিয়ে মুচমুচে ও বাদামি করে ভেজে নিতে

৩৫০ গ্রাম চিনিতে ২ কাপ জল দিয়ে এক তার ঘন রস তৈরি করতে হবে।

গোলাপজল মিশিয়ে তোশা বা ঘিয়ে ভাজা আটার চপের ওপর ঢালতে হবে।

রস শুকিয়ে গেলে প্রতিটি তোশা আলাদা করে নিতে হবে।

প্রতিটি তোশার ওপরে একটা করে শুকনো গোলাপ পাপড়ি চেপে লাগিয়ে দিতে হবে। বায়ুরোধক টিনে ভরে রাখলে খাস্তা থাকবে।

গোয়ানিজ ডোনাট

উপকরণ : ভেজিটেবল ঘি ২ টেবিল-চামচ, চিনি পৌনে এক কাপ, ভাল করে ফেটানো মুরগির ডিম ২টি, দুধ পৌনে এক কাপ, ময়দা সাড়ে ৩ কাপ, বেকিং পাউডার ২ চা-চামচ, দারুচিনির গুঁড়ো ১ চা-চামচ, জায়ফলের গুঁড়ো ১ চা-চামচ, ভাজবার জন্যে ভেজিটেবল ঘি।

প্রস্তুত-প্রণালী : ময়দা, নুন, বেকিং পাউডার, দারুচিনি ও জায়ফলের গুঁড়ো একসঙ্গে মিশিয়ে চালুনি দিয়ে চেলে নিতে হবে।

ঘি ও চিনি একসঙ্গে মিশিয়ে ফেটিয়ে নিতে হবে।

এবারে দুধ ও ময়দা মেশাতে হবে।

সমস্তটা মেখে নিয়ে পনেরো মিনিট রেখে দিতে হবে।

বড় বড় লেচি কেটে নিতে হবে। ময়দা মাখানো চাকিতে সরু করে বেলে নিয়ে একটা হরলিকসের ঢাকনার মাপের ধারালো ঢাকনা দিয়ে চাকতিগুলোর মাঝখানটা আবার কেটে নিতে হবে।

এবারে কয়েকটি করে ডোনাট নিয়ে গরম ঘিয়ে ভেজে নিতে হবে। ভাজবার সময় শুধু উলটে নিতে হবে।

একসঙ্গে বেশি ডোনাট ঘিয়ে না ছেড়ে একেবারে দু-তিনটি করে ভাজতে হয়।

ঠান্ডা হলে বায়ুরোধক টিনে ভরে রাখা যায়।

সাধনা মুখোপাধ্যায়

মহত্ত্ব

শৈবাল মিত্র



অবশেষে ঈশ্বরের সঙ্গে তার দেখা হল।

ঈশ্বর প্রশ্ন করলেন, তুমি কী চাও?

ঈশ্বরেরর মুখোমুখি হয়ে সে এমন আচ্ছন্ন, অভিভূত হয়ে পড়েছিল যে, ঈশ্বরের প্রশ্ন তার কানে ঢুকল না। ঈশ্বরের পায়ের তলায় সাষ্টাঙ্গে লুটিয়ে কিছুক্ষণ মড়ার মতো সে পড়ে থাকল। তার মাথার মধ্যে মঙ্গল-শঙ্খ বাজছিল, নিঃশ্বাসের সঙ্গে স্বর্গীয়, দিব্য সুগন্ধে ভরে উঠছিল তার বুক, সে ভাবছিল, তার এতকালের সাধ, স্বপ্ন, আকাঙ্ক্ষা এবার সার্থক হবে, তুচ্ছ, খেলো, সাধারণ মানুষের মতো আর তাকে বাঁচতে হবে না।

চমকের ঘোর কাটিয়ে মাথা তুলে সে দেখল, তার দিকে তাকিয়ে ঈশ্বর মিটিমিটি হাসছেন। মুখে প্রশান্তি, বরাভয়, ঈশ্বর আবার প্রশ্ন করলেন তুমি কী চাও?

ইতিমধ্যে সে খানিকটা ধাতস্থ হয়েছে। বহুবছর ধরে যে প্রত্যাশা দিনরাত তার বুক ধারালো নখ আর দাঁতে বিক্ষত, রক্তাক্ত করছে, সেই প্রত্যাশার কথা তার মনে পড়েছে। লোকটা বলল, আমি সফল খ্যাতিমান হতে চাই।

কেন? ঈশ্বর জানতে চাইলেন।

যুগে যুগে মানুষ আমাকে স্মরণ করবে।

তাতে তোমার কী লাভ?

আমি রোমাঞ্চিত হব, গর্বে ফুলে উঠবে আমার বুক।

কিন্তু সে আর কতদিন, বেশি হলে বিশ, ত্রিশ, চল্লিশ বছর, তারপর তুমি মরে যাবে। তখন মানুষ তোমাকে মনে রাখল বা ভুলে গেল, তাতে তোমার কী? তুমি তো আর যুগ যুগ ধরে বেঁচে থাকবে না।

না থাকলেই বা…।

লোকটার কথা শুনে ঈশ্বর স্মিতহাস্যে তার মাথায় হাত রাখলেন। মুহূর্তে লোকটার চোখের সামনে দেশ, কাল, মানুষ সব একাকার হয়ে গেল। লোকটা দেখল, এক সুসজ্জিত কুঞ্জবনে সে বসে আছে, তার বয়স বছর পনেরোর বেশি নয়। মাথায় ঘন কালো চুল, শরীরে দামি পোশাক। সমবয়সী কয়েকজন বন্ধু তাকে রাজপুত্র বলে ডাকছে। হঠাৎ কোথা থেকে একটা ধবধবে সাদা রাজহাঁস উড়ে এসে তার সামনে পড়ল। হাঁসটার পেটে বিঁধে আছে একটা তীক্ষ্ণধার তীর। রক্তে লাল হয়ে উঠেছে তার দুধরঙা শরীর। জীবনে রাজপুত্রের এই প্রথম রক্ত দেখা, আহত রাজহাঁসটিকে বুকে তুলে নিয়ে রাজপুত্র কেঁদে ফেলল। মৃত, রুগ্ন বা জরা-গ্রস্ত কোনো মানুষ যাতে রাজপুত্রের চোখে না পড়ে, জ্যোতিষীর সতর্কবাণী শুনে, কপিলা-বস্তুর রাজা সেরকম পরিবেশেই ছেলেকে মানুষ করছিলেন। ভবিষ্যৎদ্রষ্টা গণকেরা

বলেছিলেন যে, দুঃখদায়ক ঘটনা, জরা, রোগ, মৃত্যু দেখলে এই শিশু সন্ন্যাসী হয়ে যাবে।

তাই নিরবচ্ছিন্ন সুখ আর আনন্দের মধ্যে রাজপুত্রকে রাখার জন্যে গাছপালা, ফুলেফলে সুশোভিত এই কুঞ্জবনটি রাজা বানিয়েছিলেন। শ্যামল পাহাড়ী উপত্যকার কোলে এই কুঞ্জবন। মাঝখানে একটি বিশাল দীঘি, স্বচ্ছ, গভীর জল। দীঘির পাশে রাজপুত্রের বিশ্রামাগার। ছোটখাটো সেই প্রাসাদটির সামনে খেলে বেড়াচ্ছে হরিণ, খরগোস আর নানা জাতের নয়নাভিরাম পাখি।

কিন্তু রাজার সব চেষ্টা নিষ্ফল হল। আহত সেই হাঁসটিকে বাঁচিয়ে তোলার কয়েকদিন পরেই রাজপুত্রের কানে ঢুকল আকাশফাটানো মর্মন্তুদ কান্না। কে কাঁদে? রাজপুত্র দেখল, কুঞ্জবনের এক পরিচারিকা, কোলে তার মৃত সন্তান, উন্মাদিনীর মতো চেহারা, চোখের জলে বুক ভেসে যাচ্ছে। দৃশ্যটা দেখে রাজপুত্র বেহুঁশ হয়ে গেল। এই ঘটনার এক পক্ষকালের মধ্যে আরো দুজন মানুষকে রাজপুত্র দেখল, একজন অশীতিপর, অক্ষম, পঙ্গু এক বৃদ্ধ, অন্যজন দুরারোগ্য ব্যাধিগ্রস্ত এক মানুষ। সংসারের ওপর রাজপুত্রের রুচি, আকর্ষণ কমে গেল। কী এক উদাসীনতা, দুঃখ, মানুষের জন্যে করুণায় ভরে উঠল রাজপুত্রের হৃদয়। বিলাস, বৈভব, ভোগ, সুখ সব মিথ্যে, সাময়িক, পলকা, মানুষ বড় দুঃখী, এই দুঃখ থেকে মানুষকে বাঁচাতে হবে।

জরা, ব্যাধি, মৃত্যুর হাত থেকে মানুষের পরিত্রাণের খোঁজে, আরো কয়েক বছর পরে একদিন গভীর রাতে সেই রাজপুত্র গৃহত্যাগ করল। পেছনে পড়ে থাকল সুন্দরী, যুবতী স্ত্রী, নবজাত, ফুটফুটে শিশুপুত্র আর রাজ সিংহাসন। মানুষের দুঃখ আছে, দুঃখের কারণ এবং প্রশমনের পথ আছে। সেই পথ বার করতে হবে। চাই জ্ঞান, চাই বোধি।

ঈশ্বরের সামনে দাঁড়িয়ে থাকা, দেশকাল বিস্মৃত লোকটা দেখল, সেই করুণাময় মহাপুরুষটির শরীরও রোগ আর জরায় বিধ্বস্ত। তাঁর বয়স আশি, মাঝরাতে পেটের যন্ত্রণায় তিনি ছটফট করছেন। তাঁর বিছানার পাশে সন্ত্রস্ত মুখে বসে আছে এক শিষ্য, নাম চুন্দ, পেশায় সে কামার, তার বাড়িতেই এই মহাপুরুষ রাত্রিযাপন করছিলেন।

কাতর গলায় চুন্দ বলছে, হে ভগবান, আমাকে মাপ করুন। আমার রান্না করা শুয়োরের মাংস খেয়েই আপনার এই দশা। আমি মহাপাতক।

কষ্টে গোঁঙাতে গোঁঙাতে সেই মহৎ মানুষটি বললেন, তোমার কোনো দোষ নেই, আমার বয়স, জরা আমার মৃত্যুর কারণ। নিদারুণ কষ্ট হচ্ছে আমার। মনে হচ্ছে, আমার তত্ত্বজ্ঞান, চার আর্যসত্য, প্রতীত্য-সমুৎপদ, নির্বাণ সব ভুল, পাঁচজনের মতো আমিও একজন সাধারণ মানুষ, কেন আমি সেভাবেই বাঁচলাম না, মহত্ত্ব আর অমরতার মতো বিভ্রম আর কিছু নেই।

কথা শেষ হবার আগেই সেই মহাপুরুষের বিরাট শরীর শব্দহীন, অসাড় হয়ে গেল। বুকফাটা কান্নায় চুন্দ লুটিয়ে পড়ল গুরুর পায়ে।

মাথা থেকে ঈশ্বর হাত সরাতে লোকটার হুঁশ ফিরে এল। লোকটার মাথা ঝিমঝিম করছিল, তবু আড়াই হাজার বছর আগের নিজের পরিচয় এবং কর্মকাণ্ডকে চিনে নিতে তার অসুবিধে হল না। চোখ তুলে তাকিয়ে দেখল, ঈশ্বর তখনও হাসছেন। লোকটার মুখের ওপর প্রশান্ত দৃষ্টি মেলে ঈশ্বর আবার প্রশ্ন করলেন, তুমি কী চাও?

দ্বিধাহীন গলায় লোকটা সেই একই জবাব দিল, বলল, আমি সফল, খ্যাতিমান হতে চাই।

জবাব শুনে ঈশ্বরের দুচোখ কৌতুকে চিকচিক করে উঠল। লোকটার মাথায় তিনি দ্বিতীয়বার হাত রাখলেন।

লোকটার মনে হল, দেশকালের সীমা মুছে এক উজ্জ্বল জ্যোতির্বলয়ের মধ্যে ঘুরে ঘুরে সে যেন মহাপৃথিবীতে এইমাত্র ভূমিষ্ঠ হয়েছে। চোখ খুলে সে দেখল, সামনে এক বিস্তীর্ণ পাহাড়ী উপত্যকা, সবুজ তৃণভূমিতে একদল মেষ চরাচ্ছে সে। তার বয়স অল্প, কৈশোর কাটেনি, সঙ্গে সমবয়সী আরো কয়েকজন মেষপালক বন্ধু। জায়গাটার নাম নাজারাথ।

এক মেষপালক বন্ধু প্রশ্ন করল, তোর বাবার নাম কী?

এই প্রশ্নটা বন্ধুরা প্রায় করে, আর কিশোরটি খুব বিব্রত হয়। আজো প্রশ্নের জবাবে কিশোরটি বলল, জানি না।

বন্ধু বলল, বাপের নাম জানিস না, তুই কেমন ছেলে?

আর একজন বলল, তুই বেজন্মা।

কিশোরটি ভারী অপমানিত, আহত হল।

রাতে খাওয়ার সময় মাকে প্রশ্ন করল, আমার বাবার নাম কী?

মা লজ্জায় অধোমুখ, মুখের দিকে তাকিয়ে কচি ছেলেটা বসে আছে। একটু পরে মা বললেন, তুমি ঈশ্বরের সন্তান।

ছেলে বলল, কিন্তু আমার বন্ধুদের সকলের বাবা আছে।

থাকতে পারে, কিন্তু সকলেই ঈশ্বরের সন্তান।

কিছু বিশ্বাস, খানিকটা অবিশ্বাস, ছেলে তাকিয়ে থাকল মায়ের দিকে। মায়ের হাতে অনেক কাজ, তাড়াতাড়ি তিনি উঠে গেলেন সেখান থেকে।

বেশ কয়েকদিন খুব গম্ভীর, আর চিন্তাচ্ছন্ন দেখাল ছেলেটিকে। কাজে মন নেই, খেলায় অনিচ্ছা। একদিন গায়ে পড়েই বন্ধুদের বলল, আমি ঈশ্বরের সন্তান, ঈশ্বর আমার পিতা। তার কথা শুনে বন্ধুরা খুব একচোট হাসল।

কিশোরটি এবার বলল, শুধু আমি নই, তোমরা সকলেই ঈশ্বরের সন্তান।

বিপজ্জনক কথা। বন্ধুরা এতদিন শুনেছে একমাত্র রাজা এবং যাজকেরাই ঈশ্বরের সন্তান, বাকিরা শয়তানের তৈরি।

কিশোরটিকে শিক্ষা দেওয়ার জন্যে বন্ধুদের একজন, তার বাবা বহুদিন কুষ্ঠে ভুগছে, বলল, জ্ঞানী লোকেরা বলেছেন, আমার বাবার শরীরে ঈশ্বর হাত বোলালে বাবা সেরে উঠবেন। তুমি ঈশ্বরের সন্তান, তার মানে তুমিও ঈশ্বর, চল এখনি আমার সঙ্গে, আমার বাবাকে সুস্থ করে দাও।

বন্ধুর কথা শুনে কিশোরটি ভীষণ ভয় পেয়ে গেল। কিন্তু বন্ধুরা তাকে ছাড়ল না, প্রায় জোর করে সেই কুষ্ঠরুগীর বিছানার পাশে ধরে নিয়ে গেল। দিন শেষ হয়ে গেছে। নাজারাথের অন্ধকার আকাশে জ্বলজ্বল করছে একটি তারা। সেদিকে তাকিয়ে কিশোরটির শরীরে হঠাৎ রোমাঞ্চ লাগল, মুছে গেল মনের ভয়। সযত্নে কুষ্ঠ-রুগীর শরীরে সে হাত বুলিয়ে দিল। প্রদীপের আবছা আলোয় দেখা গেল, অসুস্থ মানুষটার শরীরের সব ঘা, ক্ষত মিলিয়ে গেছে। বন্ধুরা হতবাক, বিস্মিত, শয্যাশায়ী বয়স্ক মানুষটি বিছানা ছেড়ে উঠে কিশোরটির সামনে নতজানু হয়ে বসল।

তারপর দেশ জুড়ে খবর রটে গেল, ঈশ্বরের সন্তান নাজারাথের পুণ্যভূমিতে জন্ম নিয়েছেন। তিনি বলেছেন, সব মানুষই ঈশ্বরের সন্তান। সেই কিশোরটির চার-পাশে জড় হল হাজার হাজার মানুষ, তারা দরিদ্র, নিরক্ষর, অসহায়। কিশোরটি দেখল, মানুষ ভারী দুঃখী, এ দুঃখের শেষ নেই, তবু এই দুঃখ, কষ্ট, জ্বালা, যন্ত্রণা থেকে মানুষের মুক্তির জন্যে পথ খুঁজে বার করতে হবে।

বেশ কিছু বছর পরে সেই মানুষটিকে ক্রুশে ঝুলিয়ে মারা হয়েছিল। ঝড়-বৃষ্টি আর দুর্যোগের রাত ছিল সেটা। হাতে পায়ে পেরেক গাঁথা ক্রুশবিদ্ধ মানুষটির মুখ বিদ্যুতের আলোয় ঝলসে উঠছিল মাঝে

মাঝে। তাঁর দু চোখে কখনও করুণা, কখনও হতচেতন বিকলতা। জ্ঞান ফিরলে নিজের মনে খানিকটা প্রলাপের মতো তিনি বলছিলেন, আমি ঈশ্বরের সন্তান, তবু আমি এত কষ্ট পাচ্ছি কেন? তাহলে আমি কি ঈশ্বরের সন্তান নই? এই কথাটুকু মুখ ফুটে একবার বললেই তো আমি বেঁচে যেতাম। কিন্তু বলতে পারলাম কই? বলতে গেলেই যে আমার অভাগী মায়ের করুণ মুখটা আমার মনে পড়ে।

ক্রুশবিদ্ধ সেই মহামানব আবার জ্ঞান হারালেন। বৃষ্টির জলে তাঁর শরীরে রক্ত ধুয়ে মাটিতে পড়ছে। এক ঝলক আলোয় তাঁর মুখ নিমেষের জন্যে উদ্ভাসিত হলে দেখা গেল, তিনি আবার চোখ মেলেছেন। সাঁই সাঁই শীতল হাওয়ার মধ্যেও শোনা গেল তাঁর কণ্ঠস্বর। তিনি বলছেন, ঈশ্বর আমাকে তাড়াতাড়ি মেরে ফেল। তা না হলে এখনি জল্লাদদের ডেকে হয়তো আমি স্বীকারোক্তি করব, আমি বলব, আমি বেজন্মা, ঈশ্বরের সন্তান নই, ওটা মিথ্যে। হেরে যাওয়ার লজ্জা থেকে হে মৃত্যু, তুমি আমাকে বাঁচাও, আমাকে গ্রহণ কর। কেন আমি মহাপুরুষ সাজতে গেলাম! কী চমৎকার ছিল আমার মেষপালকের জীবন, নাজারাথের সবুজ তৃণ-ভূমি, নীল আকাশ, আমি কেন সেই জীবন আর ফিরে পাব না?

কথার মধ্যেই ক্রুশলগ্ন মানুষটা নিঃশব্দ, আড়ষ্ট হয়ে গেলেন।

সফলতা আর খ্যাতি চেয়ে যে লোকটি ঈশ্বরের সামনে দাঁড়িয়েছিল, সে দেখল, এখনো তার দু হাতে পায়ে হাজার হাজার বছর আগের পেরেকের ক্ষত, আবছা, তবু দেখা যায়। সে চোখ তুলে দেখল, ঈশ্বর একইভাবে দাঁড়িয়ে, মুখে হাসি, বরাভয়। লোকটা একটু স্বাভাবিক হতেই ঈশ্বর প্রশ্ন করলেন, তুমি কী চাও?

বিগত দু জন্মের আত্মপরিচয় জেনেও লোকটা অটল, সামান্য দমেনি, আগের মতোই স্পষ্ট গলায়, নিখুঁত উচ্চারণে সে বলল, আমি সফল, খ্যাতিমান হতে চাই।

লোকটার একরোখা জেদ দেখে ঈশ্বর ঈষৎ অবাক হলেও মুখে কিছু বললেন না। তাঁর কপালে শুধু একটা রেখা জাগল। লোকটার মাথায় তিনি আবার হাত রাখ-লেন। লোকটার মনে হল সে যেন মাতৃগর্ভের মহাসমুদ্রে দিগন্তহীন কালো জলে সাঁতার কাটছে। সমুদ্র অশান্ত, বড় বড় ঢেউ আর আকাশছোঁয়া কালো জলস্তম্ভ ভয়ঙ্কর শব্দে ভেঙে পড়ছে। তার নাকে চোখে মুখে জল ঢুকছে, জলের স্বাদ তেতো। লোকটার শরীর অবশ, ক্লান্ত, মনে হচ্ছে এ সাঁতার কোনোদিন শেষ হবে না, তবু সে হাত-পা ছুঁড়ে যাচ্ছে। হঠাৎ পায়ের তলায় শক্ত জমি, চোখ চেয়ে লোকটা দেখল, সমুদ্র নেই, জল নেই, সে একটা আস্তাবলের মধ্যে দাঁড়িয়ে আছে। তার সামনে তিন-চারটে ঘোড়া। দিন শেষ হয়ে পৃথিবীতে ধূসর ছায়া নেমেছে। জানলার বাইরে তাকাতেই সুসজ্জিত একটা রঙ্গালয় তার চোখে পড়ল। তখনই তার খেয়াল হল যে, সে এই রঙ্গালয়ের সহিস, আস্তাবলরক্ষক। এই ঘোড়াগুলো রঙ্গালয়ের মালিক আর অভি-নেতাদের। এখনি এদের জাব দিতে হবে।

ধীরে ধীরে দর্শকেরা রঙ্গালয়ে ঢুকছে। আজ বেশ ভিড়। পাঁচ, সাত মিনিট পরেই নাটক শুরু হবে। ঘোড়াগুলোকে খেতে দিয়ে লোকটা গিয়ে রঙ্গালয়ে বসবে। বহুবার দেখা নাটক, তবু সে দেখে, সময় কেটে যায়। গ্রীনরুম থেকে নাটকের পরিচালককে হঠাৎ আস্তাবলের দিকে আসতে দেখল লোকটা। এই নাটকের একটা ছোট অথচ গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকায় পরিচালক নিজে অভিনয় করে। এখন তো এ ভদ্রলোকের বেরোবার কথা নয়। আস্তাবলরক্ষক ব্যাপারটা কিছুই বুঝতে পারল না। পরিচালক সোজা আস্তাবলে এসে লোকটার মুখোমুখি দাঁড়িয়ে বলল, আজ তোমাকে অভিনয় করতে হবে।

সে কী! ভারী অবাক হল লোকটা।

পরিচালক বলল, বেঁটে বামন আজ আসেনি, তার মাপের লোক আমার দলে আর নেই। তোমাকেই তবু খানিকটা মানাবে।

ছোটখাট সাইজের আস্তাবলরক্ষককে প্রায় জোর করেই পরিচালক সাজঘরে ধরে নিয়ে গেল। নাটকের সতেরোটা চরিত্রের প্রায় সকলের সংলাপ লোকটার মুখস্থ। তবুও কিছুটা সঙ্কোচ আর ভয় নিয়ে লোকটা মঞ্চে গিয়ে দাঁড়াল, অভিনয় করল। প্রথম আবির্ভাবেই মাত করে দিল সে, দর্শকেরা একবাক্যে বলল, অসাধারণ অভিনয়।

কিন্তু অভিনয়ের চেয়ে আরো বেশি ছিল তার নাটক লেখার বাতিক। ইতিহাস, সময়, মানুষ ভারী বিস্মিত, বিপন্ন করত তাকে। এই বিস্ময়, বিপন্নতাই ছিল তার নাটক লেখার প্রেরণা। সেই সন্ধের অভি-নয়ের সুবাদে পরিচালকের সঙ্গে লোকটার সামান্য ঘনিষ্ঠতা হল। মাস তিনেক পরে এক বিকেলে, নিজের লেখা একটা নাটক, এই আস্তাবলরক্ষক সসঙ্কোচে পরিচালকের হাতে দিয়ে বলল, দয়া করে একটু পড়ে দেখবেন স্যার।

তোমার লেখা, অবাক হয়ে পরিচালক প্রশ্ন করল।

বেঁটেখাটো লোকটার মুখে লজ্জা, চুপচাপ সে দাঁড়িয়ে থাকল।

কিছু কৌতূহল আর কৌতুকের সঙ্গেই দুদিন পরে পরিচালক নাটকটা নিয়ে বসল। প্রথম পৃষ্ঠায় নাটকের নাম, দ্য টেমপেস্ট।

রুদ্ধনিঃশ্বাসে নাটকটা শেষ পর্যন্ত পড়ে পরিচালক মুগ্ধ, অভিভূত। ছমাস পরে রঙ্গালয়ের নতুন নাটকের বিজ্ঞাপন বেরোল, পরবর্তী আকর্ষণ, দ্য টেমপেস্ট।

মঞ্চে নাটকটি অভিনীত হল এবং অভূতপূর্ব সফলতা পেল। তারপর সেই আস্তাবলরক্ষক, সহিসের কলম থেকে বের হতে থাকল একের পর এক অসংখ্য অসাধারণ নাটক আর কবিতা, পৃথিবীর সর্বকালের সেরা নাট্যকারকে চিনে নিতে সাধারণ মানুষ ভুল করল না। পারিবারিক জীবনে মানুষটির তেমন শান্তি ছিল না, তাই এত সাফল্য আর খ্যাতির মধ্যেও কী এক বিপদ, অতৃপ্তি নিয়ে আমৃত্যু দিন কাটিয়ে-ছিলেন তিনি। দেশকালের সীমানা মুছে দিয়েছিলেন যিনি, তিনি বারবার আভন নদীর তীরে নিজের ছোট্ট গ্রামটিতে ফিরে যেতে চেয়েছেন। পাশের গ্রামেই শ্বশুরবাড়ি, বিস্তীর্ণ সবুজ এক উপত্যকা, মানুষজন কৃষিজীবী। সেই চিরহরিৎ জন্মভূমির বুকে নিশ্চিন্তে শুয়ে থাকার স্বপ্ন দেখেছেন।

ঈশ্বরের সামনে দাঁড়ানো প্রার্থী লোকটা দেখল, খর্বাকৃতি সেই যুগন্ধর নাট্যকারের দুচোখে জল। লোকটার আবার হুঁশ ফিরে এল। দুহাতে চোখ রগড়ে সে দেখল, তার চোখেও জল।

আমি কাঁদছি কেন, লোকটা প্রশ্ন করল নিজেকে। তখনই ঈশ্বর প্রশ্ন করলেন, চিনতে পার নাট্যকারকে?

হ্যাঁ, লোকটা বলল।

ক্লান্তি আর বিহ্বলতায় লোকটার শরীর ভেঙে পড়ছিল, নিজের ঘরবাড়ি, স্ত্রী ছেলেমেয়ের মুখ, জীর্ণ সংসারের কথা ভেবে স্নেহে, মায়ায় সে আকুল হচ্ছিল। তবু সে দমার লোক নয়, শেষ পর্যন্ত সে দেখতে চাইছিল। তার বিগত কয়েক জন্মের পরিচয় জানিয়ে ঈশ্বর যে তাকে কাবু করার চেষ্টা করছেন, ঈশ্বরের শক্তির সঙ্গে এটা যে মানুষের ধৈর্য আর তিতিক্ষার ডুয়েল, এটা লোকটা বুঝতে পারছিল। মানবিক অভিমান আর জেদ প্ররোচিত করছিল তাকে, মনে মনে সে নিজেকে বলছিল, লড়ে যাও। ঈশ্বরের চেয়ে তুমি কম কী? নিজের দাবি থেকে একচুল নড়বে না।

আচ্ছন্ন, বিভোর অবস্থা কাটিয়ে লোকটা সরাসরি ঈশ্বরের দিকে তাকাতে তিনি প্রশ্ন করলেন, কী চাও?

লোকটা বলল, সফলতা, খ্যাতি।

ঈশ্বর আবার তার মাথায় হাত রাখলেন।

লোকটা দেখল, সুসজ্জিত এক বিশাল লাইব্রেরিতে সে বসে আছে। তার চেহারাটা একটু অন্যরকম, একমুখ দাড়িগোঁফ, ময়লা পোশাক, সামনে স্তূপাকার বই, খাতা, কাগজ, ফাইল। লোকটার মনে পড়ল, কাল শ্রমিক সম্মেলন, সেই সম্মেলনে শ্রমিক-শ্রেণীর সংগ্রামের কর্মসূচী তাকে পেশ করতে হবে। সেই দলিলটা লেখা প্রায় শেষ, এখন একবার চোখ বুলিয়ে নিতে হবে। দাড়িওলা লোকটা তাড়াতাড়ি পাণ্ডুলিপিটার ওপর ঝুঁকে পড়ল। দলিলের প্রথম পাতায় লিখল, কম্যুনিস্ট ম্যানিফেস্টো।

মানুষের ইতিহাস, শ্রেণীসংগ্রামের ইতিহাস, লোকটা বিড়বিড় করল, মানুষের জাত নেই, ধর্ম নেই, আছে শ্রেণী পরিচয়, চিহ্ন, শ্রম, দুনিয়ার শ্রমিক এক হও।

লাইব্রেরির এক কর্মচারী এসে প্রশ্ন করল, আপনি কি অসুস্থ?

নাহ্, লোকটা বলল।

লাইব্রেরি বন্ধের সময় হয়েছে, কর্মচারী বলল।

লোকটা একটু লজ্জা পেয়েই নিজের কাগজপত্র গোছগাছ করে নিল। অবাক কর্মচারী আড়চোখে দাড়িওলা পাঠকটিকে দেখছিল। অদ্ভুত লোক। সকাল আটটায় লাইব্রেরি খোলার সঙ্গে সঙ্গে পড়তে বসেছে, নানা বই দেখেছে, লিখেছে, নিজের আসন থেকে একবারও ওঠেনি। চা, কফি, লাঞ্চ, কিছুই খায়নি, এমন পাঠক এত বছরের চাকরি জীবনে কর্মীটির খুব কমই চোখে পড়েছে।

কাল দেখা হবে, অসাধারণ পাঠকটিকে লক্ষ্য করে সসম্ভ্রমে কর্মীটি বলল। দাড়িওলা লোকটি স্মিত হেসে লাইব্রেরির বাইরে, জনহীন রাস্তায় এসে দাঁড়াল। শহরটির নাম লণ্ডন, শীতকাল, সময় রাত আটটা বেজে পাঁচ মিনিট। সারাদিন লাইব্রেরিতে ব্যস্ত থাকার জন্যে লোকটা জানতেই পারেনি যে, শহরটা ইতিমধ্যে বরফে ঢাকা পড়ে গেছে। শুধু রাস্তা নয়, চারপাশের বাড়ি, দোকান, ওক আর উইলো গাছগুলো যেন শক্ত, জমাট বরফের বর্ম পরে দাঁড়িয়ে আছে। রাস্তার গ্যাসবাতির আবছা আলোয় তুষারাবৃত শহর ভারী অচেনা, অলৌকিক। লোকটা অবাক হয়ে তাকিয়ে থাকল। তখনই তার মনে হল, আজ বাড়িতে রান্না হয়েছে তো? জেনী কী রাঁধল? খাবার, পয়সা কিছুই তো ছিল না। বাচ্চাগুলোর ভারী কষ্ট হবে। স্ত্রী জেনীর মুখটা চোখের সামনে ভেসে উঠল। প্রথম যৌবনের প্রেম, আবেগতপ্ত অসংখ্য স্মৃতি লোকটার মাথায় বিদ্যুৎ চমকের মতো ঝলসে উঠছিল। এই তো সেদিনের কথা, অথচ দশটি বছর পেরিয়ে গেল। বরফে মোড়া ফাঁকা রাস্তা দিয়ে সাবধানে হাঁটছিল সে। বড় ক্লান্ত লাগল, খিদেও পেয়েছে খুব। পকেটে হাত পুরে কয়েকটা তামার টুকরো বার করে গুনে দেখল, মোট তিন শিলিং সাড়ে পাঁচ পেনি আছে। কিছু খাওয়া দরকার। রাস্তার ওপরেই একটা মদের দোকান, স্যাণ্ডউইচও পাওয়া যায়। সারাদিনের শ্রম, ক্লান্তি, দুশ্চিন্তায় মানুষটা দু পিস স্যাণ্ডউইচের সঙ্গে আকণ্ঠ মদ্যপান করল। তারপর যখন সে আবার রাস্তায় এসে দাঁড়াল, শহরে তখন মধ্যরাত। নির্জন, নিশুত শহরের শীতল বাতাসে ঘুম আর স্বপ্নের আবেশ। কী এক ক্ষোভ আর রাগে তার মাথার ভেতরটা দপদপ করছিল। রাস্তা থেকে একটা ইটের টুকরো তুলে গ্যাসপোস্টের দিকে সে ছুঁড়ে মারল। অব্যর্থ লক্ষ্য। ঝনঝন করে বাতিটা ভেঙে যেতেই নিমেষে অন্ধকার হয়ে গেল চারপাশ। ইটের টুকরোটা তুলে আবার একটা বাতি ভাঙল সে। পরপর চার-পাঁচটা বাতি ভাঙার পর লোকটার হঠাৎ খেয়াল হল, এভাবে নয়, সামনে কয়েকশো বছরের কঠিন, আঁকাবাঁকা পথ, রক্তাক্ত সংগ্রাম, অধৈর্য হলে চলবে না, উত্তর-পুরুষদের ওপর বিশ্বাস রাখতে হবে।

পঁয়ত্রিশ বছর পরের এক সন্ধ্যা। দুরারোগ্য যন্ত্রণাদায়ক রোগে মুমূর্ষু মানুষটা একটা ইজিচেয়ারে শুয়ে আছে। মানুষটার চোখের সামনে প্রহেলিকা, বিগত বছর-গুলিতে অনাহার, রোগ, অপুষ্টিতে ধসে গেছে তার সংসার, ক্রমাগত ঝড় আর দুর্যোগে কেটেছে বছরগুলি। স্তিমিত চেতনার মধ্যে লোকটার মনে হল, সাধারণ-অসাধারণে কোনো তফাত নেই, যে-কোনো চর্মকারও আমার কাজগুলো করতে পারত; হয়তো একজন সামান্য, তুচ্ছ চর্মকারের পেশায় থাকলে আমি গভীর শান্তি আর তৃপ্তি পেতাম! অবসাদের শূন্যতায় বুজে গেল মানুষটার দু চোখ।

নক্ষত্রলোক, ছায়াপথ, মহাপৃথিবীর ধূসর পাকদণ্ডী পথে যে পথিক অনন্তকাল হেঁটে চলেছে, যুগে যুগে তার চেহারা, নাম বদলে গেলেও, সে এক অভিন্ন, এই মুহূর্তে সে ঈশ্বরের সামনে দাঁড়িয়ে, তার প্রার্থনা, সফলতা, খ্যাতি, অথচ কয়েক হাজার বছর ধরে সে বারবার পৃথিবীর শ্রেষ্ঠ মানুষ হিসেবে চিহ্নিত হয়েছে এবং মুছে গেছে, তবু তার অমরতা আর মহত্ত্বের জন্যে লেখা এবং আকাঙ্ক্ষা কাটেনি।

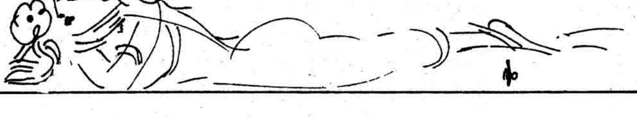
শেষবারের মতো ঈশ্বর প্রশ্ন করলেন, তুমি কী চাও? প্রার্থী লোকটা স্থির, নিরুত্তর।

ঈশ্বর আবার বললেন, বিগত জন্মের যে কোনো পরিচয়, গৌতম বুদ্ধ, যিশুখ্রিস্ট. শেকসপীয়র, কার্ল মার্ক্স, যে-কোনো একজনের জীবন এবং পরিচয় তুমি বেছে নাও, তোমার পছন্দের জীবনটা আমি ফিরিয়ে দেব তোমাকে।

ঈশ্বরের সামনে দাঁড়ানো মানুষটাকে খুব নিস্পৃহ উদাসীন দেখাচ্ছিল। তার মনে পড়ছিল মৃত বাবার মুখ, নাম, বিধবা মায়ের প্রগাঢ় স্নেহ, স্ত্রী-ছেলেমেয়েদের অনুরাগ, খেলা, কাকলির অসংখ্য স্মৃতি. ঘরের চালে সবুজ লকলকে লাউডগাগুলোর নিয়মিত ছড়িয়ে পড়া, বারান্দায় দাঁড়ে টাঙানো গলায় টুকটুকে লাল কণ্ঠি এক চন্দনা পাখি, সকলেই নিবিড় মায়া আর মমতায় জড়িয়ে আছে মানুষটিকে।

ঈশ্বরের দিকে তাকিয়ে লোকটি বলল, পুরনো চারটি পরিচয়ের কোনোটাই আমি চাই না। গত জন্মের মহত্ত্বের চেয়ে এই জন্মের ঘরবাড়ি, ছেলে-বউ, লাউগাছ, পাখি, আমার অনেক প্রিয়, তাদের নিয়েই আমি বেঁচে থাকতে চাই।

কথাগুলো বলার সময়ে বাইরে প্রসারিত দিগন্ত আর নীল আকাশের দিকে তাকিয়ে লোকটার দু চোখ হঠাৎ জলে ভরে গেল, আরো কিছু বলার থাকলেও কথা সরল না তার মুখে। করুণায়, প্রীতিতে ঈশ্বরের মুখ প্রসন্ন, দীপ্যমান, তিনি বললেন, তোমার মুখ থেকে আমি এরকমই কিছু শুনতে চেয়েছিলাম। সাধারণ, তুচ্ছ মানুষের জয় হোক। □



ছবি : শ্রি সান্তা

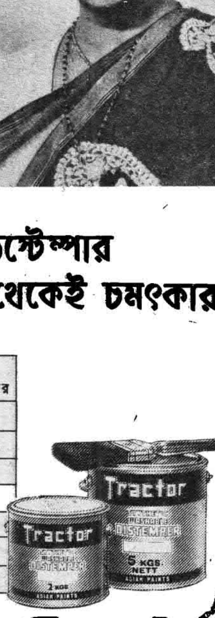
গত বছর দুজনেই এক সঙ্গে রঙ করিয়েছিলেন





ট্র্যাক্টর সিন্থেটিক ওয়াশেব্ল্ ডিস্টেম্পার
পাউডার ডিস্টেম্পারের চেয়ে সবদিক থেকেই চমৎকার

গুণাবলী	পাউডার ডিস্টেম্পার	ট্র্যাক্টর ডিস্টেম্পার
১. চমৎকার মখমলী ফিনিশ	✗	✓
২. ভিজে কাপড় দিয়ে পরিষ্কার করা যায়	✗	✓
৩. ঘেঁষে বসলেও রঙ ঝরে কাপড়ে লাগে না	✗	✓
৪. চটপট শুকোয়	✗	✓
৫. বেশী টেঁকসই, ফলে সাশ্রয়কারী	✗	✓
৬. বহু বছর নতুনের মত দেখায়	✗	✓
৭. রকমারি রঙের সুবিধে	✗	✓



ADROIT-86/5 Ben. A

ট্র্যাক্টর

সারা ভারতে সবচেয়ে বেশী বিক্রীর সিন্থেটিক ওয়াশেব্‌ল্ ডিস্টেম্পার

এশিয়ান পেন্টস্



'সুকন্যা' আয়োজিত রান্না প্রতিযোগিতা



'সুকন্যা'-র রান্না প্রতিযোগিতায় রান্নার নমুনা সহ (বাঁদিক থেকে) বনিতা সিনহা, সুস্মিতা সরকার, মঞ্জুশ্রী রায়, রীতা রায়, কেয়া বসু, সুপ্রিয়া ঘোষ ও স্বর্ণলতা মিত্র ঘোষকে দেখা যাচ্ছে

গত ১৩ জুলাই ইত্যাদি প্রকাশনীর কার্যালয়ে 'সুকন্যা' আয়োজিত রান্না প্রতিযোগিতা হয়ে গেল। গত ফেব্রুয়ারিতে এই প্রতিযোগিতার বিজ্ঞাপন প্রকাশিত হবার সংগে সংগে বিভিন্ন প্রান্তের পাঠিকাদের তরফ থেকে বিপুল সাড়া পাওয়া গিয়েছিল। বহু লোভনীয় রেসিপির ভিড় থেকে প্রাথমিকভাবে নির্বাচিত তেরটি রন্ধনপ্রণালী বেছে নিয়ে প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণকারিণী-দের রান্নার নমুনাসহ দপ্তরে আসতে বলা হয়েছিল। 'সুকন্যা'র সম্পাদকীয় দপ্তরের সব কর্মীই অধীর আগ্রহে নির্ধারিত দিনটির জন্যে প্রতীক্ষা করছিলেন।

অবশেষে এল সেই ১৩ জুলাই। সেদিন সকাল থেকেই দপ্তরে একটি প্রশংসনীয় কর্মতৎপরতা দেখা গেল। 'পরিবর্তন'-এর এক্সটেনশন রুমে বাহারি টেবিলক্লথ বিছিয়ে দেওয়া হল, চেয়ার সাজিয়ে সবাই প্রতিযোগিতার সময়ের জন্য অপেক্ষা করতে লাগলেন। এরই মধ্যে 'সুকন্যা' নিয়োজিত প্রতিযোগিতার অন্যতম স্বাদ পরীক্ষক শ্রীমতী তপতী মুখোপাধ্যায় এসে গেলেন। তপতী মুখোপাধ্যায় ভারতের বিখ্যাত ইংরেজী ভাষার মহিলা পত্রিকা 'ইভস উইকলি'র ক্যালকাটা করেসপণ্ডেন্ট। তিনি ছাড়া পরীক্ষকদের মধ্যে ছিলেন যথাক্রমে 'সুকন্যা'র সম্পাদিকা শ্রীমতী গীতা চৌধুরী, 'খেলার আসর'-এর সম্পাদক চিরঞ্জীব, শিল্প নির্দেশক শ্রীনিতাই ঘোষ এবং বিজ্ঞাপন বিভাগের চীফ এগজিকিউটিভ মিঃ সি এইচ বোস।

এদিকে প্রতিযোগিনীরাও একে একে তাঁদের স্বামী, পুত্র, কন্যা, নয়ত বাবার সংগে এসে হাজির হয়েছেন। ক্রমে কার্যালয়ের অভ্যার্থনা কক্ষটি ভরে গেল। তাঁদের সক্রিয় সহযোগিতা সত্যিই তারিফ করার মত। দূর দূরান্ত থেকে রান্না তৈরি করে নিয়ে সকাল থেকে এসে বসে ছিলেন। এঁদের মধ্যে শ্রীমতী স্বর্ণলতা মিত্র ঘোষ এসেছিলেন হাওড়ার এক প্রত্যন্ত গ্রাম থেকে এবং হলদিয়া থেকে এসেছিলেন শ্রীমতী মঞ্জুশ্রী রায়। তৈরি রান্না যত্ন করে হট কেসে ভরে এনেছিলেন শ্রীমতী রায়। নানা বয়সী প্রতিযোগিনীদের মধ্যে যেমন ছিলেন প্রৌঢ়া শ্রীমতী রায় তেমনি ছিল কিশোরী বনিতা সিনহা। অ্যাসেমব্লি অব গড চার্চ স্কুলের দ্বাদশ শ্রেণীর ছাত্রী বনিতা তার বাবাকে সংগে নিয়ে এসেছিল।

বিকেল চারটে ছিল প্রতি-যোগিতার নির্ধারিত সময়। ঘড়ির কাঁটা চার সংখ্যাটি স্পর্শ করার সংগে সংগেই পরীক্ষকেরা প্রতিযোগিনীদের রান্নার নমুনা সাজিয়ে ফেলতে বললেন। প্রত্যেকেই খুব পরিচ্ছন্ন ও আকর্ষণীয়ভাবে তাঁদের খাদ্যবস্তু সাজিয়ে ফেললেন। রান্নাগুলি এতই চমৎকার দেখতে ছিল এবং গন্ধ বিতরণ করছিল যে, সবাই ঘ্রাণেই অর্ধেক ভোজন করে ফেলেছিলেন। একজন নিরামিষাশী বিচারক তো দুটি চিকেন প্রিপারেশনের রূপে বর্ণে গন্ধে

প্রদর্শিত রান্নার নমুনার সামনে (বাঁদিক থেকে) চিরঞ্জীব, তপতী মুখোপাধ্যায়, গীতা চৌধুরী



মাতোয়ারা হয়ে বিভ্রম ঘটিয়ে সেই খাদ্যবস্তু শ্রেটে তুলে নিলেন। অবশেষে বলাই বাহুল্য, তা আস্বাদন করে আরও মোহিত হয়ে গিয়েছিলেন।

প্রতিযোগিনীদের এরপরে 'সুকন্যা' দপ্তরে নিয়ে এসে কর্মীদের সংগে পরিচয় করিয়ে দিয়ে চা-পানে আপ্যায়িত করা হল। প্রত্যেক প্রতিযোগিনীই তাদের প্রিয় পত্রিকার সম্পাদকীয় দপ্তরের কর্মীদের সংগে পরিচিত হয়ে খুব আনন্দিত হলেন। তাঁরা একে অপরের সংগে মিলিত হতে পেরে এবং এত বন্ধুলাভে যথার্থই সন্তোষ প্রকাশ করলেন।

কিছুক্ষণ অপেক্ষা করার পরে তাঁরা চলে গেলেন এবং যাবার আগে এই অভিমত প্রকাশ করলেন, যেন এ ধরনের আনন্দদায়ক প্রতিযোগিতা প্রত্যেক বছরেই অনুষ্ঠিত হয়।

এই প্রতিযোগিতায় প্রথম হয়েছেন সুস্মিতা সরকার। তাঁর রেসিপি ছিল 'মিক্সড চিকেন'। সুস্মিতা 'সুকন্যা'র পাঠিকাদের কাছে অপরিচিতা নন। তিনি প্রায়ই নানা লোভনীয় রেসিপি 'সুকন্যা'র পাঠিকাদের জন্যে লিখে থাকেন। দ্বিতীয় হয়েছেন সুপ্রিয়া ঘোষ। তাঁর রেসিপি ছিল 'চিকেন উইথ টম্যাটো গ্রেভি'। তৃতীয় হয়েছেন কেয়া বসু তাঁর 'কাঁচা পেঁপের সন্দেশ'-এর জন্যে।



চিকেন উইথ টম্যাটো গ্রেভি

পুরস্কৃত তিনটি রান্না

সুস্মিতা সরকারের মিক্সড চিকেন

[প্রথম]

উপকরণ : হাড়-ছাড়ানো ছোট মাংসের টুকরো ৫০০ গ্রাম, ১০০ গ্রাম মাশরুম কুচোনো, ৫০ গ্রাম খোয়া ক্ষীর, আদা বাটা দেড় চা-চামচ, রসুন ৪ কোয়া, ১ চা-চামচ জিরে, আধ চা-চামচ গোলমরিচ, ১টি কাঁচালঙ্কা, ১ চা-চামচ গরম মশলা, ২৫ গ্রাম পনির, ১টি শুকনো লঙ্কা, ১টি ক্যাপসিকাম বীজ ছাড়িয়ে সরু ফালি



মিক্সড চিকেন

সি এইচ বোস ও নিতাই ঘোষ





কাঁচা পেঁপের সন্দেশ

করে কাটা, ভিনিগার ১ টেবিল-চামচ, ২টি ছোট টম্যাটো, ১টি সেদ্ধ ডিম, নুন আন্দাজমত, চিনি ১ চা-চামচ, মাখন ৪ টেবিল-চামচ।

প্রস্তুত-প্রণালী : প্রথমে ভিনিগার দিয়ে আদা, রসুন, কাঁচালঙ্কা, শুকনো লঙ্কা, গোলমরিচ গরম মশলা ও নুন বাটুন। এবার এই বাটা মশলা মাংসের গায়ে মাখিয়ে এক ঘন্টা রেখে দিন। খোয়া ক্ষীর খুব মিহি করে কেটে রাখুন।

ডেকচিতে মাখন দিয়ে উনুনে বসান, মাখন গরম হলে তাতে ক্যাপসিকাম ছেড়ে হালকা করে ভেজে তুলে রাখুন। ওই মাখনেই মাশরুম ছাড়ুন ও বাদামি করে ভেজে নিয়ে তুলে রাখুন। মশলা মাখানো মাংস এবার মাখনে দিন, খুব ভালভাবে কষে নিন সাত মিনিট মত, বাটা ক্ষীর ও চিনি দিয়ে সামান্য নাড়াচাড়া করে দেড় কাপ জল দিয়ে ঢাকা দিন, ঢিমে আঁচে দশ মিনিট রান্না করুন। মাংস নরম হয়ে গেলেই আস্ত ডিমটি চার ফালি করে কেটে এতে ছেড়ে দিন। ২টি টম্যাটো আস্ত দিয়ে দিন, আরও ২-৩ মিনিট রান্না করে নামিয়ে ফেলুন। পনির জিরে জিরে করে কেটে নিয়ে মাখনে বাদামি করে ভেজে মাংসে ছড়িয়ে দিন। উপরে ভাজা ক্যাপসিকাম ছড়িয়ে পরিবেশন করুন রুটি, পরোটা বা তন্দুরি রুটির সঙ্গে।

সুপ্রিয়া ঘোষের চিকেন উইথ টম্যাটো গ্রেভি

[দ্বিতীয়]

উপকরণ : ১ কেজি মুরগির মাংস, ৭৫০ গ্রাম টম্যাটো, ৪টি বড় পেঁয়াজ, ৫০ গ্রাম কাঁচালঙ্কা, ২০০ গ্রাম পোস্টম্যান তেল, ২টি ক্যাপসিকাম, আধ কাপ সেলারি পাতা, ২ চা-চামচ কর্নফ্লাওয়ার, চা-চামচ ভিনিগার।

প্রস্তুত-প্রণালী : প্রথমে মুরগির মাংসকে ২ চামচ ভিনিগার, ১টি পেঁয়াজকুচি ও অল্প নুন দিয়ে ভাপিয়ে দিতে হবে। তারপর কড়ায় ২০০ গ্রাম তেল গরম করে তাতে বাকি তিনটি পেঁয়াজকুচি দিয়ে নাড়তে হবে। পেঁয়াজ ভাজা হলে অর্ধেক কাঁচালঙ্কা দিয়ে তেলে ছাড়তে হবে। পেঁয়াজে সামান্য লালচে আভা ধরলে ভাপানো মুরগির টুকরোগুলি ওই তেলে ছাড়তে হবে ও তাতে আন্দাজমতো আরেকটু নুন দিয়ে দিতে হবে। যখন মুরগির টুকরোগুলি ভাজা ভাজা ও নরম হয়ে যাবে তখন মুরগিটা নামিয়ে রাখতে হবে।

এবার অপর একটি পাত্রে বা প্রেসার কুকারে নির্দিষ্ট ৭৫০ গ্রাম টম্যাটো সম্পূর্ণ সেদ্ধ করতে হবে। এবার সেই সেদ্ধ টম্যাটো ছেঁকে টম্যাটোর সস করে নিতে হবে। এখন ওই টম্যাটো সসটি একটি পাত্রে করে উনুনে চড়াতে হবে। এতে বাকি কাঁচালঙ্কা কুচি করে নিয়ে আন্দাজমতো নুন ও মিষ্টি দিয়ে দিতে হবে। সস ফুটতে থাকলে ২ চায়ের চামচ কর্নফ্লাওয়ার আধ কাপ ঠান্ডা দুধে গুলে ওই ফুটন্ত সসটিতে ঢেলে খুব করে নাড়তে হবে। সসটি ঘন হয়ে উঠলে ওটি নামিয়ে, রান্নাকরা মুরগির উপরে ঢেলে দিতে হবে। এখন সুন্দর পাত্রে ঢেলে গরম গরম সার্ভ করে দেওয়া যায়। তবে দেখার সৌন্দর্য বৃদ্ধি করার জন্য এবার ক্যাপসিকাম টুকরো টুকরো করে ও সেলারিপাতা কুচি করে উপরে ছড়িয়ে দিতে হবে।

কেয়া বসুর কাঁচা পেঁপের সন্দেশ

[তৃতীয়]

একটি মাঝারি আস্ত পেঁপেকে সেদ্ধ করে নিতে হবে। তারপর সেটাকে ভাল করে চটকে নিতে হবে। কড়াইতে ছোট কাপের এক কাপ দুধ দিন এবং সেদ্ধ পেঁপে দুধের সঙ্গে ফোটাতে থাকুন। বেশ ঘন হয়ে এলে আধ কাপ চিনি দিতে হবে। শক্ত পাক হয়ে গেলে নামিয়ে ছোট এলাচের-গুঁড়ো ছড়িয়ে দিন। ঠান্ডা হলে সন্দেশের আকারে গড়ে রাখতে হবে। প্রতিটি সন্দেশের উপর একটি করে কিসমিস দিয়ে দিতে পারলে দেখতে খুব ভাল হয়। কিসমিস না দিলেও চলে। পেঁপের সন্দেশ যেমন ভিটামিনযুক্ত, তেমনি উপাদেয়।

প্রাথমিকভাবে নির্বাচিত অন্যান্য রান্না

সহজ পিৎজা

উপকরণ : মাংসের মিহি কিমা এক কাপ, ৩ কাপ সাদা ময়দা, ৩ চা-চামচ বেকিং পাউডার, ডিম ২টি, ৪ টেবিল-চামচ টক দই, ১০০ গ্রাম মাখন। ও সাজাবার জন্যে স্যালাডের সবজি, টম্যাটো সস।

প্রস্তুত-প্রণালী : ময়দা লবণ ও বেকিং পাউডার ভাল করে চেলে মেশান। তাতে ডিমের ফেঁটানো তরল অংশ ও দই মিশিয়ে ভালভাবে গিঁট ছাড়িয়ে একটা ঘন মিশ্রণ তৈরি করে একপাশে ঢাকা দিয়ে কয়েক ঘন্টা রেখে দিন।

উনুনে তাওয়া চড়িয়ে এক চামচ মাখন দিয়ে গরম করুন। একটি গোল হাতায় করে ওই গোলা ঘন মিশ্রণটি তাতে দিন, সঙ্গে সঙ্গে রান্না করা কিমা এক চামচ দিন এবং আরো এক হাতা গোলা ঢালুন। এবারে একটা উঁচু ঢাকনি দিয়ে ঢেকে রাখুন মিনিট দুয়েক। ফুলে খয়েরি রঙ ধরলে আর এক চামচ মাখন মাথায় দিয়ে সাবধানে উলটে দিন। এইভাব একে একে যতটা গোলা ও কিমা আছে সবটা ভেজে ফেলুন।

সাজ : বড় কাঁচের ওভাল রাইস প্লেটে ক্যাপসিকাম ও পেঁয়াজের রিং, টম্যাটো ও শশা, ধনেপাতা, লেটুস, গাজর, বিট অল্প সেদ্ধ করে সেদ্ধ মটরদানা ছড়িয়ে সুন্দরভাবে সাজান এক-একটা পিৎজা রেখে। মাঝখানে ওভাল বা তিনকোনা যে-কোনো সুন্দর আকারের ছোট বাটিতে টম্যাটো সস দিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।

মঞ্জুশ্রী রায়

মাছের অমলেট

উপকরণ : রুই বা ভেটকি মাছ ৫০০ গ্রাম, মুরগির ডিম ৮টি, পেঁয়াজ (মাঝারি) আদা ১ ইঞ্চি পরিমাণ। ভাজার জন্য তেল বা ঘি।

প্রস্তুত-প্রণালী : পেটির মাছগুলি টুকরো করে জলে সেদ্ধ করে কাঁটা বেছে নিয়ে নুন, হলুদ, লঙ্কা, আদা, পেঁয়াজ বাটা, সামান্য চিনি মেখে নিতে হবে। রসুন সামান্য দেওয়া চলে।সামান্য তেল বা ঘিতে মাখা মাছটা দিয়ে নাড়তে হবে। ভাজা-ভাজা হলে মাছটা নামিয়ে রাখুন।

ডিম ভাল করে ফেটিয়ে ফ্রাই প্যান অথবা চাটুতে ঘি দিন ডিমের গোলা দিয়ে ঘুরিয়ে ভেতরে মাছের পুর দিয়ে পাটিসাপটার মতো মুড়ে তুলে ফেলুন।

বনিতা সিনহা

ডিমের বরফির ডালনা

উপকরণ : ছজনের মতন তৈরি করতে গেলে, লাগবে ছটি ডিম, দুটি পেঁয়াজ, চার-[illegible] কোয়া রসুন, একটুকরো [illegible], এক আঁটি ধনেপাতা, দু-চারটি কাঁচালঙ্কা, এক টেবিল-চামচ দুধ, লঙ্কাগুড়ো, নুন, চায়ের চামচের আধ চামচ বেকিং পাউডার ও চায়ের চামচের দু-চামচ মাখন বা ঘি; দেড় কাপ ডালডা বা বাদাম তেল, গোটা চারেক আলু, সামান্য সাদা জিরে, তেজপাতা ও গরম মশলা।

প্রস্তুত-প্রণালী : ডিম কয়টি বেকিং পাউডার ও মাখন বা ঘি সহযোগে ভাল করে ফেটিয়ে, আদা পেঁয়াজের কুচি, ধনেপাতা-কাঁচালঙ্কার কুচি, লঙ্কাগুড়ো আন্দাজমতন নুন ও দুধে সংমিশ্রণ করে একটি পাত্রে রেখে স্টিমে (গরম জলের বাটিতে বসিয়ে বা প্রেসার কুকারে weight বিহীন অবস্থায়) ৫-৭ মিনিট রেখে ডিমের গোলাটি জমিয়ে নিন। এবার বরফি আকারে কাটুন, ছুরি দিয়ে। বরফিগুলো বাদাম তেল বা ডালডায় বাদামি করে ভেজে রাখুন। কড়াই-এ তেল বা ডালডা অথবা বাদাম তেলের ওপর জিরে তেজপাতা ও গুঁড়ো করে গরম মশলা দিয়ে, আলুর ডুমো ডুমো করে কাটা টুকরোর সঙ্গে আদাবাটা, জিরেবাটা পেঁয়াজ-রসুন বাটা, আন্দাজ মতন নুন, মিষ্টি দিয়ে কষে নিয়ে আন্দাজমত জল ঢেলে দিন। ফুটে উঠলে ডিমের বরফিগুলো ছেড়ে দিন – নামাবার আগে ঘি দিয়ে নামিয়ে নিন। গরম-গরম পরিবেশন করুন।

প্রণতি লাহিড়ী

চিলোরা

এই খাবারটি খুবই মুখরোচক এবং বাচ্চাদের কাছে প্রিয়। তাদের হালকা টিফিনের পক্ষে বেশ উপযোগী।

উপকরণ : ডাল বেসন, নুন,

লঙ্কার গুঁড়ো, ভাজা জিরের গুঁড়ো, মেথিশাক শুকনো (না থাকলে ধনেপাতা), কয়েকটা গোটা জিরে ও পেঁয়াজকুচি।

প্রস্তুত-প্রণালী : প্রথমে বেসন ভাল করে ডালের কাটা দিয়ে গুলে নিন। তারপর তাতে নুন, লঙ্কার গুঁড়ো, জিরের গুঁড়ো, গোটা জিরে এবং ধনেপাতা দিয়ে নেড়ে নিন। সবই দেবেন স্বাদ অনুযায়ী।

চাটুতে তেল দিয়ে গরম করে নিন। এবার হাতা দিয়ে বেসনের গোলা চাটুতে ছাড়ুন এবং হাতা দিয়েই আস্তে আস্তে সমান করে গোল করুন। এবার চারপাশে আর একটু তেল দিন এবং আস্তে তুলুন ও উপরে পেঁয়াজকুচি ছড়িয়ে খুন্তি দিয়ে চেপে উলটে দিন। এবার আর একটু তেল দিয়ে কড়া কড়া করে ভেজে লম্বালম্বি করে দুটো ভাঁজ দিন এবং চাটনি বা আচারের সঙ্গে গরম-গরম পরিবেশন করুন।

রীতা রায়

চাউল মহারানী

উপকরণ : ২/৩ জনের মত করলে লাগবে ২৫০ গ্রাম গোবিন্দভোগ চাল, বড় এককাপ টক দই, আধ চা-চামচ লঙ্কার গুঁড়ো, আধ চা-চামচ জিরাগুঁড়ো, ২টি মাঝারি পেঁয়াজ, আড়াই সেমি আদা, ৫০ গ্রাম ঘি, ১০০ গ্রাম কড়াইশুঁটি, ৪টি গন্ধলেবুর পাতা, ২টি তেজপাতা, ১ চা-চামচ চিনি, আধ চা-চামচ গরম মশলা এবং পরিমাণমত নুন।

প্রস্তুত-প্রণালী : প্রথমে চাল ধুয়ে লেবুপাতা দিয়ে মিশিয়ে রাখুন ২ ঘণ্টার মত সময়। আদা ও পেঁয়াজ মিহি করে কুচিয়ে নিন।

কড়াইতে ঘি দিন। ঘি গরম হলে তেজপাতা ও গরম মশলা দিন। মশলা ভাজার গন্ধ বের হলে পেঁয়াজ ছেড়ে দিন। বাদামি রঙ করে ভাজুন। ভাজা হলে আদা, লঙ্কা, জিরা, নুন, চিনি সব একসঙ্গে ছেড়ে দিন। কিছুক্ষণ সাঁতলানোর পর দই দিন। ২ মিনিট বাদে কড়াইশুঁটি ও চাল (লেবুপাতা বাদ দেবেন) দিয়ে দিন। ৫ মিনিট বাদে আন্দাজমত জল দিন চাল সেদ্ধ হওয়ার জন্য। জল শুকিয়ে গেলে এবং চাল নরম হলে নামিয়ে ফেলুন। এবার মাছের কালিয়া, কষা মাংস বা আলুর দমের সঙ্গে পরিবেশন করুন। পরিবেশন করার সময় ডিশটা আলুভাজা দিয়ে সাজিয়ে দিন।

ঝুনু লাহিড়ী

গুলা ও মশলার কারি

এটি রাজস্থানী খাবার। মূলত ছোলার ছাতু দিয়ে তৈরি। তার মধ্যে অন্যান্য মশলাও লাগে। খেতে খুবই সুস্বাদু হয়। জলখাবার ও কোনো বিশেষ অনুষ্ঠানে পরিবেশনের খুবই উপযোগী।

রান্নার জন্য প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র : (চার থেকে ছয়জনের মত) :

গুলা প্রস্তুতের জন্য : ১ কাপ ছোলার ছাতু, ৩/৪ কোয়া রসুন, ১ চা-চামচ হলুদগুঁড়ো, ৩ বড় চামচ ঘি, ৪টি প্রমাণ সাইজের কাঁচালঙ্কা, এক – দেড় সেমি আদা, একের চার আঁটি করিয়েন্ডার পাতা, স্বাদমতো নুন।

মসলা তৈরির জন্য : ২টি বড় পেঁয়াজ, ২ টি বড় টম্যাটো, ১ চা-চামচ গরম মশলার গুঁড়ো।

নরম আঁচে রান্নার জন্য : সামান্য তেল, আধ চা-চামচ সরষে, ১ আঁটি কারিপাতা।

রন্ধন প্রণালী

গুলা তৈরির পদ্ধতি : মাপ অনুযায়ী কাঁচালঙ্কা, রসুন, আদা ও করিয়েন্ডার পাতা বেটে ও তার মধ্যে মাপ অনুযায়ী হলুদগুঁড়ো দিয়ে একটা আঠালো পেস্ট বানাতে হবে। এবার ছোলার ছাতু সামান্য নুন মিশিয়ে মাপ অনুযায়ী নিয়ে তার মধ্যে ঘি গলিয়ে নিয়ে বেশ ভাল করে মেশাতে হবে। জল দিয়ে আঠালো করে মাখতে হবে ও ৬টি ভাগে ভাগ করে রোল বানাতে হবে। ৬টি রোলকে স্টিমে সেদ্ধ করতে হবে। একটু নরম হয়ে এলেই নামিয়ে নিতে হবে। এবার টুকরো করতে হবে (১ সেমি চওড়া), তারপর লাল করে ঘিয়ে ভাজতে হবে।

মশলা তৈরির পদ্ধতি : পেঁয়াজ কুচিয়ে এবং টম্যাটো চাকা চাকা করে কেটে রাখতে হবে। তেল কড়াইয়ে গরম করে তাতে পেঁয়াজ দিয়ে একটু লাল করে ভাজতে হবে। একটু নেড়েচেড়ে তাতে গরম মশলার গুঁড়ো ও স্বাদমত নুন দিতে হবে। খুব অল্প আঁচে গরম করে রান্না করতে হবে। তেল উপরে উঠে এলে তাতে গুলাগুলো ছেড়ে দিতে হবে। একটু নেড়েচেড়ে নামিয়ে নিন। সুন্দর করে সাজিয়ে গরম-গরম পরিবেশন করতে হবে।

বিজল্পিতা দত্ত

লাল আলুর মালপোয়া

উপকরণ : ৫০০ গ্রাম লাল আলু, ১ কাপ ঘন ক্ষীর, ২টি বড় এলাচ, ৪ বড় চামচ ময়দা, ৫০০ গ্রাম চিনি ও ভাজার জন্য ঘি।

প্রস্তুত-প্রণালী : লাল আলু খোসা ছাড়িয়ে সেদ্ধ করে চটকে ক্ষীর, এলাচগুঁড়ো ও ময়দা মিশিয়ে রাখুন। চিনির মাঝারি রস করে নিন। এবং মালপোয়ার আকারে ঘিয়ে ভেজে ঝাঁঝরিতে রাখুন। সামান্য ঠাণ্ডা হলে রসে ফেলুন। মালপোয়ার মধ্যে রস ভালভাবে ঢুকে গেলে পরিবেশন করুন।

অঞ্জলি রায়

খুদের জিলিপি

উপকরণ : ৫০০ আতপ চালের খুদ, ৫০০ চিনি, আধ চা-চামচ খাবার সোডা, ২৫০ গ্রাম ডালডা বা রেপসিড তেল, আধ চা-চামচ হলদে কিংবা লাল কিশোরী রঙ।

প্রস্তুত-প্রণালী : আতপ চালের খুদগুলো পরিষ্কার করে ধুয়ে ফেলুন। পরিষ্কার করে ধোয়া হয়ে গেলে খুদগুলি কুলোয় কিংবা কাপড়ে মেলে দিন। রোদ লাগাবেন না।

খুদের গা থেকে জল শুকিয়ে গেলে শুকনো শিলে খুদ গুঁড়িয়ে রাখুন। গুঁড়িগুলি যেন ময়দার মতো মিহি হয়, সেদিকে নজর রাখবেন। খুদের গুঁড়িগুলো একটি স্টিলের কিংবা কলাইয়ের পাত্রে ঘন করে গুলে ঢাকা দিয়ে এক রাত্রি রেখে দিন। পরের দিন জিলিপি তৈরি করবেন।

উনুনে একটি পাত্র করে চিনির রস চাপিয়ে দিন। রস যেন ঘন হয়। রস হয়ে গেলে উনুনে জিলিপি ভাজার উপযোগী আর একটি পাত্র চাপান। পাত্রে ডালডা কিংবা তেল দিন।

এবার খুদের গোলায় আধ চামচ খাবার সোডা দিন। আধ চামচ রঙ দিয়ে গোলাটা ভাল করে ফেটিয়ে নিন। গোলা যদি খুব পাতলা হয়ে যায় তবে সামান্য বেসন দিয়ে ফেটিয়ে নেবেন।

বাড়িতে নিশ্চয়ই নারকেলের ফুটো মালা আছে? এবার মালায় করে খুদের গোলা তুলে নিয়ে মালার ছিদ্র দিয়ে খুদের গোলা ঘিয়ের পাত্রে জিলিপির মতো একটি করে ছাড়ুন। পাত্রে যতগুলি ভাজা যায় ততগুলিই ছাড়বেন।

জিলিপি ভাজা হয়ে গেলে ঘি থেকে তুলে চিনির রসে ফেলে দিন।

পরেরগুলি যতক্ষণ না ভাজা হবে ততক্ষণ আগেরগুলি রসে ফেলে রাখবেন। আগেরগুলি রস থেকে তোলার পর গরম ভাজা জিলিপি এবার রসে ফেলুন। এইভাবে সব জিলিপি রসে ফেলার পর একটি থালায় সাজিয়ে পরিবেশন করুন

স্বর্ণলতা মিত্র ঘোষ

পাউরুটির পান্তুয়া

উপকরণ : ২টি প্লেন কোয়ার্টার পাউরুটি, ১ লিটার দুধ, আধ কিলো চিনি, ৬ কাপ জল, ভাজার জন্য পরিমাণমত ঘি বা ডালডা।

প্রস্তুত-প্রণালী : প্রথমে চিনির শিরা করে রাখুন। একটি ছড়ানো পাত্রে ৬ কাপ জল আর আধ কিলো চিনি মিশিয়ে জ্বাল দিতে থাকুন। বারেবারে নেড়ে দেখবেন। যখন ফুটতে থাকবে তার একটু পরে নামিয়ে নেবেন। নামাবার আগে একটু শিরা আঙুলে লাগিয়ে দেখে নেবেন আঠা-আঠা মনে হচ্ছে কিনা। আঠা-আঠা মনে হলে বুঝবেন শিরা তৈরি হয়ে গেছে। নামিয়ে ঠান্ডা করতে দেবেন।

এবারে দুধ ঘন করে নিন। ১ লিটার দুধকে এতটাই ঘন করতে হবে যেন ঘন হওয়ার পর দুধের পরিমাণ আধ লিটার মতন হয়। ঘন করার সময় সবসময় নাড়তে হবে, না হলে পুড়ে যেতে পারে।

দুধ ঘন হয়ে গেলে পাউরুটি কাটতে হবে। প্রথমে ওপরের খয়েরি, শক্ত ভাগটা কেটে ফেলে দিন। তারপর লম্বালম্বি এবং আড়াআড়ি ভাবে কেটে চারভাগ করুন। এই চারভাগকে দু টুকরো করে আট টুকরো করুন।

এবার প্রতিটি পাউরুটির টুকরো ঘন করা দুধে চুবিয়ে একটি থালায় সাজিয়ে রাখুন। পাউরুটির প্রতিটি দিকেই দুধ লাগা চাই। দুধের পাত্রে খুব বেশিক্ষণ রাখবেন না, তাতে পাউরুটি গলে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে। মিনিট দশেক থালায় রেখে দিন।

কড়াইতে ঘি বা ডালডা গরম করুন। তারপর প্রতিটি পাউরুটির টুকরো লাল করে ভাজুন। বেশ কড়া ভাজা হবে। এবারে ভাজা পাউরুটি শিরায় ফেলুন। ঘণ্টাখানেক পর পরিবেশন করবেন, না হলে পাউরুটির ভেতর শিরা ঢুকবে না এবং স্বাদও ভাল হবে না।

মঞ্জুশ্রী কুশারী

পাউরুটির মিষ্টি চপ

উপকরণ : ছ-সাত জন লোকের জন্য করলে লাগবে ১ পাউন্ড স্লাইস করা পাউরুটি, আধ মালা নারকেল, খোয়া ক্ষীর ২৫০ গ্রাম, ঘি ২৫০ গ্রাম, ছোট এলাচ ৪-৫টি, চিনি ৫০০ গ্রাম (৪০০ গ্রাম রসের জন্য ও ১০০ গ্রাম, নারকেলে দেওয়ার জন্য), ময়দা ১৫০-২০০ গ্রাম, দুধ দেড় কাপ (আন্দাজমত দিতে পারেন)।

প্রস্তুত-প্রণালী : প্রথমে চার-সাড়ে চার কাপ জলে চিনি গুলে আঁচে বসিয়ে দিন। রসটা যখন একটু ঘন হবে ও হাতে আঠা-আঠা লাগবে তখন আঁচ থেকে নামিয়ে ঠান্ডা হতে দিন। এবার প্রতিটি পাউরুটির টুকরোকে অর্ধেক করুন। নারকেল কুরিয়ে ১০০ গ্রাম চিনি এর সঙ্গে মিশিয়ে ভাল করে মেখে কড়াইতে দিয়ে আঁচে চাপিয়ে দিন এবং নাড়তে থাকুন। নারকেলের পাক হয়ে এলে খোয়া ক্ষীর মিশিয়ে দিন। এতে এলাচদানা গুঁড়ো ও এক চামচ ঘি দিয়ে নাড়াচাড়া করে নামিয়ে রাখুন। এবার নারকেল ও ক্ষীরের তৈরি পুর (২-৪ চামচ) আধখানা পাউরুটির মধ্যে মাখান এবং আর এক টুকরো রুটি দিয়ে জোরে ওর ওপর চেপে দিন। এইভাবে বাকি রুটিগুলোতেও পুর ভরে রাখুন। ময়দা ভাল করে ছেঁকে নিয়ে এর সঙ্গে দুধ মিশিয়ে লেই বা গোলা তৈরি করুন (যেমন চপ ভাজার জন্য বেসনের গোলা তৈরি করা হয়)। এবার ওই গোলার মধ্যে ওই পুর মাখানো জোড়া রুটির টুকরোগুলো চুবিয়ে তুলুন এবং কড়াইয়ের গরম ঘিয়ের মধ্যে বাদামি করে ভেজে তুলুন ও ঠান্ডা রসের মধ্যে ডুবিয়ে রাখুন। এইভাবে সমস্ত রুটির জোড়াগুলো ভেজে নিয়ে রসে ফেলুন। ভাজা রুটিগুলোর মধ্যে রস ঢুকলে সেগুলি রস থেকে তুলে আলাদাভাবে রেখে দিন এবং ঠান্ডা হলে এই মিষ্টি চপ পরিবেশন করুন।

সমতা ঘোষ

ফটো : শাশ্বতী রায় চৌধুরী

স্যালাড

স্যালাড বহু রকমের তৈরি করা যেতে পারে। যে-কোনো স্যালাডই অ্যাপিটাইজার অথবা সাইড-ডিশ হিসাবে পরিবেশন করা যেতে পারে লাঞ্চ কিংবা ডিনারে। যেমন গ্রীন স্যালাড, ফিস স্যালাড, ভেজিটেবল স্যালাড, ফ্রুট স্যালাড, মিট স্যালাড ইত্যাদি ইত্যাদি। স্যালাড যখনই তৈরি করবেন তখন সেটি এমন হওয়া উচিত যা সহজেই সকলের দৃষ্টি আকর্ষণ করতে পারে, সেইসঙ্গে স্যালাড পরিবেশনের প্ল্যাটার বা বোলটিও হওয়া চাই সুন্দর।

ফ্রেঞ্চবীন স্যালাড

৩ কাপ সেদ্ধ আলু ছোট করে টুকরো করা, ১০০ গ্রাম ফ্রেঞ্চবীন, ১টি বীট ছোট টুকরো করা, আধ কাপ পেঁয়াজ কুচি, আধ কাপ সেলারি পাতা কুচি, আধ কাপ মুলো সরু করে ফালি করা, দেড় চা-চামচ নুন, পৌনে চা-চামচ গোলমরিচ গুঁড়ো, পৌনে এক কাপ মেয়োনিজ সস, ১ টেবিল-চামচ মাস্টার্ড পাউডার (সর্ষেগুঁড়ো টিনে পাওয়া যায়), ২ টেবিল-চামচ ভিনিগার।

একটি পাত্রে বীন ও বীটের টুকরো সামান্য জল দিয়ে উনুনে চাপান। মিনিট পাঁচেক সিদ্ধ করে নামিয়ে জল ঝরিয়ে রাখুন। অপর একটি পাত্রে আলু, বীন, বীট, সেলারি, মুলো একত্র করুন। আলাদা জায়গায় নুন, মরিচ, মেয়োনিজ, সর্ষেগুঁড়ো, ভিনিগার খুব ভালভাবে ফেটিয়ে নিয়ে সবজির ওপর ঢেলে দিয়ে মিশিয়ে নিন।

ওয়ালডর্ফ স্যালাড

পৌনে এক কাপ কিসমিস, আধ কাপ কাঁচা গাজর (কুরে নিতে হবে), ১ কাপ আপেল কুচি, পৌনে এক কাপ বাদামগুঁড়ো, আধ কাপ সেলারি, ১ চা-চামচ নুন, লেটুসপাতা, মেয়োনিজ।

কিসমিস ১০ মিনিট মত ফুটন্ত জলে সিদ্ধ করে নিন। নামিয়ে সম্পূর্ণ জল ঝরিয়ে রাখবেন। এর সঙ্গে গাজর, আপেল, বাদাম, সেলারি ও নুন মিশিয়ে দিন। সবশেষে লেটুসপাতা ও মেয়োনিজ ফেটিয়ে স্যালাডের ওপর ছড়িয়ে দিয়ে পরিবেশন করুন।

চিকেন ফ্রুট স্যালাড

৩ কাপ সিদ্ধ করা (হাড় ছাড়া) মুরগির মাংস ছোট করে কুচিয়ে নিতে হবে, আধ কাপ বীজ ছাড়া আঙুর, ১ কাপ আনারসের টুকরো, আধ কাপ আপেলের টুকরো, কোয়ার্টার কাপ আনারসের রস, লেটুসপাতা, আধ কাপ ক্রিম।

একটি পাত্রে মাংস, আঙুর, আপেল, আনারস মেশান। অপর একটি পাত্রে ক্রিম ও আনারসের রস ফেটিয়ে নিয়ে স্যালাডের উপর ঢেলে দিন। লেটুসপাতা দিয়ে সাজিয়ে দেবেন।

চিংড়ি ও ম্যাকারনির স্যালাড

২০০ গ্রাম ছোট সাইজের সিদ্ধ করা মাছ, দেড় কাপ সিদ্ধ করা ম্যাকারনি, ১ কাপ কুচোনো কাঁচা ফুলকপি (ইচ্ছে মতো সামান্য ভাপিয়ে নিতেও পারেন), আধ কাপ সেলারিপাতা, কোয়ার্টার কাপ পার্সলিপাতা, আধ কাপ মেয়োনিজ সস, ১ টেবিল-চামচ লেবুর রস, ১ চা-চামচ মরিচগুঁড়ো, ১টি সিদ্ধ ডিম সরু সরু করে ফালি করা।

স্যালাড প্ল্যাটারে চিংড়ি মাছ, ম্যাকারনি, ফুলকপি, পার্সলিপাতা, সেলারি একসঙ্গে মিশিয়ে নিন। অপর একটি ছোট পাত্রে লেবুর রস, নুন, মরিচগুঁড়ো, মেয়োনিজ ফেটিয়ে নিয়ে মাছের মিশ্রণে ঢালুন। স্যালাডের ওপর ডিমের ফালি সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

চিজ ও আলুর স্যালাড

৩ কাপ সিদ্ধ আলুর ছোট ছোট টুকরো, দেড় কাপ চিজের ছোট টুকরো, ৩টি সিদ্ধ ডিম (কুচোনো), ২ টেবিল-চামচ পেঁয়াজ কুচি, আধ টেবিল-চামচ কাঁচালংকা কুচি, পৌনে এক কাপ মেয়োনিজ, ১ চা-চামচ নুন, আধ চা-চামচ মরিচগুঁড়ো, ১ চা-চামচ ভিনিগার, লেটুসপাতা।

একটি পাত্রে আলুর সঙ্গে ডিম ও চিজ একত্র করে নিন, পেঁয়াজ কুচি, লঙ্কা কুচি, মেয়োনিজ, নুন, মরিচ ও ভিনিগার একসঙ্গে ফেটিয়ে আলু-চিজের মধ্যে মিশিয়ে দিয়ে ঠান্ডা অবস্থায় পরিবেশন করবেন। লেটুস স্যালাডে সাজিয়ে দেবেন।

আম ও পেঁপের স্যালাড

২টি পাকা আম, ২টি পাকা পেঁপে, কোয়ার্টার কাপ নারকেল কোরা, এক-তৃতীয়াংশ কাপ মেয়োনিজ সস, দেড় টেবিল-চামচ পাতিলেবুর রস, কোয়ার্টার কাপ বাদাম।

আম পেঁপের খোসা ছাড়িয়ে ছোট করে টুকরো করে নিন, বাদাম ও নারকেল কোরা আম-পেঁপের সঙ্গে মেশান। অপর একটি পাত্রে মেয়োনিজ ও লেবুর রস দিয়ে স্যালাডে মেশান। খুব ঠান্ডা অবস্থায় পরিবেশন করলে অধিক সুস্বাদু লাগে।

সস

মেয়োনিজ সস

১টি আস্ত ডিম, ১৫০ মিঃ গ্রাঃ স্যালাড অয়েল, ১ টেবিল-চামচ সাদা ভিনিগার, আধ চা-চামচ চিনি, আধ চা-চামচ মাস্টার্ড পাউডার, আধ চা-চামচ নুন, একচিমটি মরিচগুঁড়ো।

প্রথমে সমস্ত উপকরণ একটি পাত্রে রেখে ২ মিনিট ধরে ফেটিয়ে নিন, যদি দেখেন তখনও মিশ্রণ ঠিকমত ঘন হয়নি তাহলে আরও কিছুক্ষণ ফেটিয়ে নিন (চার্নারের সাহায্যে ফেটালে সব থেকে ভাল হয়)। এবার ঘন হয়ে গিয়ে থাকলে সেটি একটি শিশিতে ভরে ফ্রিজে রেখে দিন।

মাস্টার্ড সস

২ টেবিল-চামচ গলানো মাখন, ২ টেবিল-চামচ ময়দা, ২ টেবিল-চামচ চিনি, আধ চা-চামচ নুন, ১ টেবিল-চামচ সর্ষেবাটা, ১ চা-চামচ উরসেস্টারশায়ার সস, ৪টি ডিমের কুসুম হালকাভাবে ফেটানো, ১ কাপ ক্রিম, ১ কাপ আনারসের জুস।

একটি পাত্রে মাখন, ময়দা, চিনি, নুন, সর্ষে এবং উরসেস্টারশায়ার সস (এটি নিউ মার্কেটে পাবেন) একসঙ্গে মেশান। একটি কাপে ডিমের কুসুম ও আনারসের রস আগের মিশ্রণের সঙ্গে মেশান, ক্রিম ফেটিয়ে মিশ্রণে ঢালুন এবং অল্প আঁচে পাঁচ মিনিট আন্দাজ গরম করুন এবং ক্রমাগত নাড়তে থাকুন।

চিলি সস

দেড় কাপ ভিনিগার, ৩টি খোসা ছাড়ানো কুচোনো টম্যাটো, ৬টি বীজ সমেত সবুজ কাঁচালঙ্কা বাটা, ১টি মিহি করে কুচোনো পেঁয়াজ, দেড় চা-চামচ নুন, ১টি কাঁচালঙ্কার বীজ, আধ চা-চামচ চিনি

একটি পাত্রে ভিনিগার ঢেলে সেটি উনুনে ফুটতে দিন, ভিনিগার ফুটে অর্ধেক হয়ে এলে তাতে বাকি সব উপকরণ দিয়ে অল্প আঁচে ধীরে ধীরে নাড়তে থাকুন। শুধুমাত্র চিনি, সস নামাবার আগে দেবেন, ঘন হয়ে এলে নামিয়ে ঠান্ডা করে বোতলে ভরে রাখুন।

হোয়াইট সস

২ টেবিল-চামচ গলানো মাখন, ২ টেবিল-চামচ ময়দা, কোয়ার্টার চা-চামচ নুন, ১ কাপ দুধ, ১ চিমটি মরিচগুঁড়ো।

একটি পাত্রে মাখন, ময়দা একসঙ্গে মেশান। এবার এতে ধীরে ধীরে দুধ মিশিয়ে দিয়ে মিশ্রণটি অল্প আঁচে বসান, নুন ও মরিচগুঁড়ো দিয়ে দিন, ১ মিনিটমত রান্না করুন, ঘন হয়ে উঠলেই নামিয়ে ফেলুন। এই সসটি চাইনিজ নুডলস-এ ব্যবহার করা হয়, এছাড়া বহু বিদেশী বিশেষ করে ইংলিশ রান্নায় এই সসের ব্যবহার খুবই জনপ্রিয়।

মাশরুম সস

দেড় পাউন্ড মাশরুম (টিনড্ মাশরুম হলে ভাল হয়), ২ টেবিল-চামচ পার্সলিপাতা, ২ টেবিল-চামচ বাদাম তেল, ৬ টেবিল-চামচ মাখন, ২ কাপ জল, কোয়ার্টার চা-চামচ মরিচগুঁড়ো, কোয়ার্টার চা-চামচ নুন।

মাশরুম অ্যাবস্যরবেন্ট পেপার দিয়ে মুছে শুকনো করে রাখুন। এবার ১ ইঞ্চি সরু ফালি করে নিন। ফ্রাইপ্যানে তেল ও মাখন মিশিয়ে গরমে বসান, মাশরুম ও পার্সলি মাখনে ছেড়ে হালকা বাদামি করে ভেজে নিয়ে জল দিন। নুন ও মরিচগুঁড়ো দিয়ে মিনিট পাঁচেক রান্না করুন। অল্প আঁচে বসাবেন, নামিয়ে গরম পরিবেশন করুন লাঞ্চ কিংবা ডিনারের সঙ্গে।

সুস্মিতা সরকার

ভারতের একটি বড় রাজ্য গুজরাট। যদিও কলকাতায় অনেক গুজরাটি আছেন তবু গুজরাটি রান্নার সঙ্গে বাঙালিরা বিশেষ পরিচিত নয়। গুজরাটের রান্নাগুলি বাঙালির দৃষ্টিতে দেখলে খুবই নতুনত্ব আছে এবং খেতেও নতুন স্বাদের। তৈরি করতে খরচ অতি অল্প এবং হাঙ্গামাও কম।চারটি গুজরাটি রান্নার কথা এখানে বলা হয়েছে। সাম্ভারিয়া তরকারি হিসেবে ভাত রুটির সঙ্গে খাওয়া যায়। ডাল ঢোকলি একটি স্বয়ংসম্পূর্ণ পদ – এতে ডাল ও রুটি দুটিরই সংমিশ্রণ ঘটেছে। খাট্টা মুগ ভাতের সঙ্গে খেতে অতি চমৎকার। নারকোলের কচুরি বা নারিয়েল কচৌরি জলখাবার হিসেবে পরিবেশন করলে নতুনত্বের স্বাদ পাওয়া যাবে।

কয়েকটি গুজরাটি রান্না

সাম্ভারিয়া

উপকরণ : (তরকারি) ঢ্যাঁড়স ৩০০ গ্রাম অথবা ছোট সাইজের বেগুন ২টি, ক্যাপসিকাম ২টি, পেঁয়াজ ২টি, আলু ২টি অথবা কাঁচকলা ৪টি, পাতিলেবুর রস ১ টেবিল-চামচ, কুচোনো রসুন ১ চা-চামচ, নুন আন্দাজমতো।

বেসনের মিশ্রণ : বেসন ১০০ গ্রাম, নারকোল কোরা ১ টেবিল-চামচ, কুচোনো আদা আধ চামচ, কুচোনো কাঁচালঙ্কা আধ চা-চামচ, কুচোনো ধনেপাতা ২ চা-চামচ, লঙ্কার গুঁড়ো ১ চা-চামচ, নুন আন্দাজমতো, হিঙের গুঁড়ো সামান্য, ধনেগুঁড়ো একের চার চা-চামচ, জিরেগুঁড়ো একের চার চা-চামচ, বাদাম বা রেপসিড তেল ১ চা-চামচ। সব কিছু একসঙ্গে মিশিয়ে নিতে হবে। সবটা যেন ঝুরঝুরে হয় – মাখা মাখা হলে চলবে না।

সাঁতলাবার উপকরণ : বাদাম বা রেপসিড তেল দেড় টেবিল-চামচ, সর্ষে একের চার চা-চামচ, কারিপাতা ১ টেবিল-চামচ, শুকনো লঙ্কা ১টি, হলুদ সামান্য, হিং সামান্য।

কীভাবে সাম্ভারিয়া তৈরি করবেন : প্রথমে কড়াইয়ে দেড় টেবিল-চামচ তেল গরম করে সমস্ত সাঁতলাবার উপকরণ ছেড়ে দিতে হবে। মাঝারি সাইজের টুকরো করে কাটা ঢ্যাঁড়স বা বেগুন, কাঁচকলা বা আলু, পেঁয়াজ ও ক্যাপসিকাম দিয়ে নাড়াচাড়া করতে হবে। একটু ভাজা ভাজা হলে রসুন ও অল্প জল দিতে হবে।

ওপর থেকে বেসনের মিশ্রণ ছড়িয়ে দিয়ে ঢাকা দিয়ে ঢিমে আঁচে বসিয়ে রাখতে হবে।

তরকারি সেদ্ধ হয়ে গেলে ১ টেবিল-চামচ পাতিলেবুর রস দিয়ে সবটা নাড়িয়ে নিতে হবে।

তরকারিটা মাখামাখা হবে – ঝোল থাকবে না।

ডাল ঢোকলি

ডাল ঢোকলি এমনই একটা খাবার যাতে ডাল ও রুটি একত্রে মেশানো থাকে। এই একটি পদ রাঁধলেই পুরোপুরি রান্না হয়ে যায় – অন্য কোনো পদের প্রয়োজন হয় না। খেতেও অতি সুস্বাদু এবং উপকরণেরও কোনো আড়ম্বর নেই।

আটার জন্য উপকরণ : ছোট ২ বাটি গমের আটা, বেসন দেড় টেবিল-চামচ, নুন ১ চা-চামচ, হলুদ আধ চা-চামচ, লঙ্কার গুঁড়ো আধ চা-চামচ, রেপসিড তেল ৩ চা-চামচ।

মাখবার পদ্ধতি : সব কিছু একসঙ্গে মিশিয়ে জল দিয়ে রুটির মতো করে আটা শক্তভাবে মেখে নিতে হবে।

ডালের জন্যে উপকরণ : অড়হর ডাল ২৫০ গ্রাম, মটরশুঁটি (খোসা ছাড়ানো) ১০০ গ্রাম, টম্যাটো ১০০ গ্রাম, চিনেবাদাম ৫০ গ্রাম, আদাকুচি ২ টেবিল-চামচ, গুড় সাড়ে তিন চা-চামচ, কাঁচালঙ্কা (কুচোনো) ৬টি, নুন আন্দাজমতো, ৩টি পাতিলেবুর রস।

সাজাবার জন্যে উপকরণ : কুচোনো পেঁয়াজ ৩টি, ধনেপাতা (কুচোনো) ১ টেবিল-চামচ।

সাঁতলাবার জন্যে উপকরণ : লবঙ্গ ৩/৪টি, দারুচিনি ২ টুকরো, তেজপাতা ৩/৪টি, সর্ষে আধ চা-চামচ, হিং একের চার চা-চামচ, হলুদ আধ চা-চামচ, ঘি ১ টেবিল-চামচ।

প্রস্তুত-প্রণালী : ডাল ও মটরশুঁটি ভাল করে সেদ্ধ করে নিতে হবে একটা বড় সসপ্যানে ঘি গরম করে সাঁতলাবার সব উপকরণ দিয়ে ডাল ঢেলে দিতে হবে। ফুটতে থাকলে চিনেবাদাম ছেড়ে দিতে হবে এবং পাতিলেবুর রস ছাড়া সমস্ত উপকরণ মেশাতে হবে।

মাখা আটার পাতলা পাতলা রুটি বেলে ছোট ছোট টুকরো করে কেটে ডালে ছেড়ে দিতে হবে। রুটি দেওয়ার পর ডাল ১৫ মিনিট ফোটাতে হবে। পাতিলেবুর রস মিশিয়ে নামিয়ে নিতে হবে।

পরিবেশন পদ্ধতি : ছোট বাটিতে ওপরে পেঁয়াজ ও কুচোনো ধনেপাতা ছড়িয়ে ডাল ঢোকলি পরিবেশন করতে হবে। সঙ্গে একটা করে চামচও দিতে হবে।

যে পরিমাণ বলা হয়েছে তার অর্ধেকটা তৈরি করলেই যথেষ্ট পরিমাণে ডাল ঢোকলি তৈরি হবে। বেশিক্ষণ রাখলেই ঘন হয়ে যাবে।

খাট্টা মুগ (আস্ত মুগের কড়ি)

উপকরণ : খোসাসুদ্ধ আস্ত মুগ ২৫০ গ্রাম (সেদ্ধ করে নিতে হবে), টক দইয়ের ঘোল ২ গেলাস, বেসন ২ টেবিল-চামচ, হলুদ দেড় চা-চামচ, ধনেগুঁড়ো ১ চা-চামচ, লঙ্কার গুঁড়ো একের চার চা-চামচ, কাঁচালঙ্কা ৬টি (পেষা), রসুন ৮ কোয়া (পেষা), আদা ১ টুকরো (পেষা), নুন আন্দাজমতো, কুচোনো ধনেপাতা ১ টেবিল-চামচ, গুড় ১ টেবিল-চামচ।

সাঁতলাবার জন্যে : হিং একের চার চা-চামচ, শুকনো লঙ্কা ২টো, সর্ষে একের চার চা-চামচ, ভেজিটেবল ঘি আড়াই টেবিল-চামচ।

প্রস্তুত-প্রণালী : খোসাসুদ্ধ মুগ সেদ্ধ করে নিতে হবে।

ঘোলের মধ্যে বেসন, আদা, রসুন, কাঁচালঙ্কা, লঙ্কার গুঁড়ো, নুন ও হলুদ একসঙ্গে মিশিয়ে ফেটিয়ে নিতে হবে।

সাঁতলাবার জন্যে রাখা ভেজিটেবল ঘি গরম করে সর্ষে, আস্ত লঙ্কা আধখানা করে ছিঁড়ে ও হিং ফোড়ন দিতে হবে।

মশলা-গোলা দইয়ের ঘোল ঢেলে দিতে হবে। ১ বড় বাটি জল মেশাতে হবে এবং ১ টেবিল-চামচ গুড় মেশাতে হবে। ভাল করে নাড়তে হবে।

সেদ্ধ মুগ দইয়ের ঝোলের মধ্যে ঢেলে দিতে হবে।

ভাল করে ফেটাতে হবে।

নামিয়ে নিয়ে কুচানো ধনেপাতা ছড়িয়ে ভাত বা রুটির সঙ্গে খেতে হবে।

নারকোলের কচুরি বা নারিয়েল কচৌরি

উপকরণ : (পুরের জন্যে) নারকোল (বড় সাইজের) আধ খানা, কুচোনো কাজু ৫ চা-চামচ, কিসমিস ১০/১৫টি, ধনেপাতা (কুচোনো) আধ টেবিল-চামচ, কুচোনো কাঁচালঙ্কা ৫টি, আদা ১ টুকরো (পেষা), চিনি আধ টেবিল-[illegible] পাতিলেবুর রস (আধখানা বড় সাইজের পাতিলেবুর রস বা সামান্য পেষা সাইট্রিক অ্যাসিড), নুন আন্দাজমতো।

লেচির জন্যে : সেদ্ধ করে গরম অবস্থায় চটকানো আলু আধ কেজি, আদা ১ টুকরো (পেষা), কাঁচালঙ্কা ৫টি (পেষা), নুন আন্দাজমতো, এরারুট ২ টেবিল-চামচ।

প্রস্তুত-প্রণালী : (পুর কীভাবে তৈরি করবেন): নারকোল কুরে নিতে হবে। পেষা আদা, কুচোনো কাঁচালঙ্কা, ধনেপাতা, কাজু, কিসমিস, নুন ও চিনি মেশাতে হবে।

পাতিলেবুর রস মেশাতে হবে।

লক্ষ্য রাখতে হবে সবটা যেন বেশ ঝরঝরে হয়। নারকোলের জলীয় ভাগ বেশি থাকলে পাতিলেবুর রসের বদলে সাইট্রিক অ্যাসিডের গুঁড়ো মেশাতে হবে।

লেচি তৈরি : চটকানো আলুতে পেষা আদা, পেষা কাঁচালঙ্কা, আন্দাজমতো নুন ও এরারুট মিশিয়ে ভাল করে মেখে নিয়ে লেচি কেটে নিতে হবে।

কচুরি কীভাবে তৈরি করতে হবে : প্রতিটি লেচির মধ্যে যতটা সম্ভব বেশি করে নারকোলের পুর ভরে লেচিটা এমনভাবে মুড়ে দিতে হবে যাতে পুর বাইরে বেরিয়ে না আসে।

সাইজ মাঝারি ও গোলাকার হবে।

প্রতিটি গোলাকার কচুরি একবার করে শুকনো এরারুটের ওপর গড়িয়ে নিতে হবে।

গরম ছাঁকা বাদাম বা রেপসিড তেলে হালকা বাদামি করে ভাজতে হবে।

সাধনা মুখোপাধ্যায়



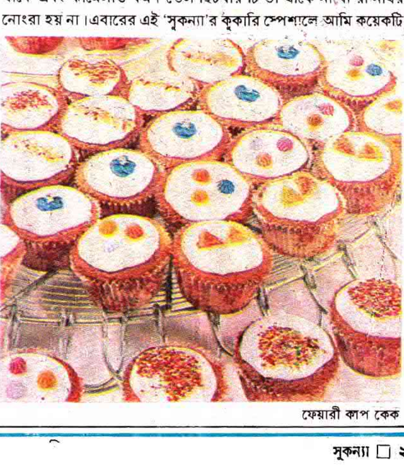
মার্বেল কেক

বেকিং ডিশ

নীলিমা কাঞ্জিলাল

নিত্য নতুন নানারকমের খাবার খেতে কার না ভাল লাগে! আজকাল আমাদের নতুনত্বের ছোঁয়া যেন পেয়ে বসেছে। যেমন সাজপোশাক জিনিসপত্রের ফ্যাশন পালটাচ্ছে, তেমনি আমাদের খাদ্যরুচিও বদলাচ্ছে। আমরা কত সহজে নানা দেশের খাদ্যাতে অভ্যস্ত হয়ে পড়েছি। চিরাচরিত খাওয়ার ব্যবস্থা আমরা পালটাতে চাই। খাওয়ার টেবিলে একটু অন্যরকম মেনু হলে আমরা সবাই খুবই খুশি হই।

আজকাল প্রায় প্রত্যেক মহিলাই নানান কাজে ব্যস্ত থাকেন। তার উপর আবার কাজের সাহায্যকারীও ভালমত পাওয়া যায় না। সেই কারণে যত সহজে রান্নাবান্নার কাজ সারা যায় ততই সুবিধা। তার উপর তো প্রত্যেক সংসারেই আত্মীয়স্বজনের আসা-যাওয়া, ছেলে মেয়ের জন্মদিন বিবাহবার্ষিকী প্রভৃতি লেগেই থাকে। জন্মদিনে বা কোন পার্টিতে আমরা প্রচুর খরচ করে বড় বড় হোটেল থেকে কেক বা খাবার আনিয়ে মন ভরাই, কিন্তু আমরা যদি চেষ্টা করি বা একটু সময় দিই তাহলে নিজেরাই ঘরে কত জিনিস বানাতে পারি। আজকাল প্রায় সবারই রান্নাঘরে রান্না করার আধুনিক যন্ত্রপাতি বা গ্যাজেট থাকে। অনেক সময় আমরা ভেবে উঠতে পারি না এইসব জিনিসে, কী রান্না করব! ওভেনে কেক ছাড়া আর কীইবা বানাই। তাও অনেক সময় কেক আমাদের মনের মত ভাল হয় না বলে বানাতে ইচ্ছে করে না। আমরা যদি একটু অভ্যেস করে ফেলতে পারি এবং ওভেনের সাধারণ নিয়মগুলি অনুসরণ করি, তাহলে আমাদের কেক ও বেকিং ডিশ খুব ভালই হবে। বিদেশে খুব চল বেকিং ডিশের। এতে খাদ্যগুণ খুব বেশিমাত্রায় বজায় থাকে এবং ঝামেলাও কম। তেল ছিটবার চিন্তা থাকে না বা রান্নাঘর নোংরা হয় না। এবারের এই 'সুকন্যা'র কুকারি স্পেশালে আমি কয়েকটি



ফেয়ারী কাপ কেক

বেকিং ডিশ দিলাম।কেক করার কয়েকটি সাধারণ নিয়মও জানালাম।

(১) কেক ওভেনের ভেতরে ঢোকাবার আগে ওভেনটিকে অন্তত পনের মিনিট আগে গরম করতে দিতে হবে অর্থাৎ পনের থেকে কুড়ি মিনিট প্রি-হিট করতে হবে। এর জন্য বিভিন্ন কোম্পানির ওভেনে বিভিন্ন প্রকার ব্যবহারিক পদ্ধতি আছে। সেটা অনুসরণ করতে হবে।

(২) কেক ভেতরে দেবার ১০ মিনিট পর ওভেনের দরজা বা ঢাকনা খুলবেন। তার আগে খুললে কেক বসে যাবার ভয় থাকে ।

(৩) যে-কোনো বেকিং ডিশ বেক করার আগে পাত্রে মাখন লাগিয়ে নেবেন। অ্যালুমিনিয়াম বা টিনের পাত্র বেক করার পক্ষে ভাল।

(৪) কেক বেক হল কিনা পরীক্ষা করতে হলে একটি সরু কাঠি কেকের ভিতর ঢুকিয়ে দেখতে হবে। যদি কোনো আঠার মত না লাগে তাহলে বুঝতে হবে কেক হয়ে গেছে।

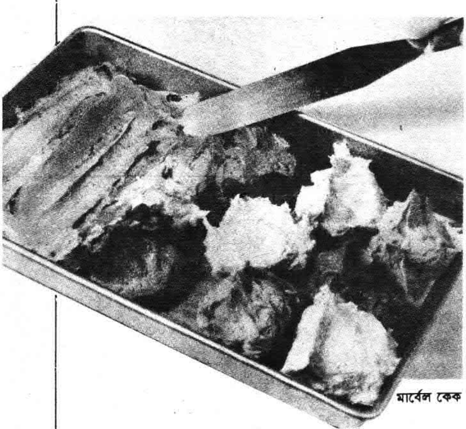
(৫) বেক করার পর অন্তত আধঘণ্টা কেক ঠাণ্ডা হবার জন্য রাখতে হবে।তারপর স্লাইস করতে হবে।

(৬) সম্পূর্ণ ঠাণ্ডা কেকে 'আইসিং' করবেন।

(৭) কেক কাটার ছুরিটি গরম জলে ভিজিয়ে নিয়ে কেক কাটবেন।

(৮) কেক করার ময়দা ও বেকিং পাউডার সবসময় ছেঁকে নেবেন।

নিচে কয়েকটি বিদেশী বেকিং ডিশের রন্ধন-প্রণালী লিখলাম। আশা করি আপনাদের ভাল লাগবে।



মার্বেল কেক

মার্বেল কেক

(১৫ পিস হবে)

১৭৫ গ্রাম মার্জারিন বা সাদা নুন ছাড়া জলশূন্য মাখন অথবা মাখন ডালডা মিশিয়ে, ১৭৫ গ্রাম পাউডার চিনি,৩টি বড় সাইজের ডিম (মুরগি), ১৭৫ গ্রাম ময়দা, সঙ্গে ১ চা চামচ বেকিং পাউডার (লেভেল করা), একচিমটি নুন, ২ টেবিল চামচ দুধ, ১ লেভেল চা চামচ গুঁড়ো কফি (নেসকফি), ১ চা চামচ গরম জল।

কেক টিন ৭ ইঞ্চি × ১১ ইঞ্চি। একটু লম্বা গোছের (রেকট্যাঙ্গুলার কেক টিন)।

মোকা আইসিং-এর জন্য : ৮৫ গ্রাম মাখন, ১৭৫ গ্রাম আইসিং চিনি (বাজারে প্যাকেটে পাওয়া যায়। বাড়ির গুঁড়ো চিনি চলবে না), ২ লেভেল চা চামচ কফি পাউডার, ১ চা চামচ গরম জল, ১ টেবিল চামচ কোকো পাউডার।

কেকের টিনটিকে ভাল করে মাখন লাগিয়ে তলায় একটি 'গ্রীস প্রুফ' কাগজ পেতে দিন।

১। মার্জারিন ও চিনি ভাল করে ফেটিয়ে নিন যেন একেবারে হালকা হয়ে যায়।

২। ওই মিশ্রণে একটা ডিম দিন এবং খুব ফেটাতে থাকুন। পাঁচ মিনিট পর আরেকটি ডিম দিন ও ফেটান। এইভাবে তিনটি ডিম দিয়ে ফেটানো শেষ করুন।

৩। ময়দা ও বেকিং পাউডার আগেই ছেঁকে রাখুন ওই ডিম, চিনি ও মার্জারিনের মিশ্রণে নুন সমেত ময়দা মিলিয়ে দিন খুব আস্তে আস্তে হালকা ভাবে, যাতে সব ময়দা ভালভাবে মিশে যায়, কোনো লাম্প না থাকে।

৪। দুধটাও মিশিয়ে দিন।

৫। এবার পুরো মিশ্রণটি ৩ টি বিভিন্ন বাটিতে আলাদা করুন।

৬। প্রথম বাটিতে কোকো পাউডার মেলান।

৭। গরম জলে কফিটা গুলে নিয়ে দ্বিতীয় বাটিতে মিশিয়ে দিন।

৮। তৃতীয় বাটিটি যেমন আছে, তেমনই রাখুন।

৯। এবার এক চামচ কোকো মিশ্রণ, এক চামচ কফি মিশ্রণ এবং সবশেষে যেটাতে কোনো মিশ্রণ নেই সেটা ১ চামচ নিয়ে কেক টিনটিতে দিন। সবটা এইভাবে শেষ করে মেশাবার ছুরি দিয়ে মিশিয়ে দিন (ছবির মত) এবারে ওভেনে বেক করতে দিন। ৩৫০ ডিগ্রি ফাঃ অথবা গ্যাস মার্ক ৪-এ দিয়ে। ৩০ থেকে ৩৫ মিনিট লাগবে। হয়ে গেলে বার করে ঠাণ্ডা করুন। ঠাণ্ডা হলে কেকটির উপরে মোকা আইসিং মাখিয়ে চৌকো করে কেটে (১৫ টি চৌকো হবে) পরিবেশন করুন।

মোকা আইসিং বানাবার পদ্ধতি : মাখন ও ছাঁকা আইসিং চিনি খুব ভালভাবে ফেটান। কিছুক্ষণ বাদে যখন ওই মিশ্রণ মনে হবে একেবারে হালকা, তাতে কফি ও কোকো (জলে গুলে) মিশিয়ে আরও কিছুক্ষণ ফেটিয়ে কিছু সময় ফ্রিজে রেখে ঠাণ্ডা করুন। তারপর মার্বেল কেকটির উপরে বেশ মোটা করে লাগিয়ে চৌকা করে কেটে পরিবেশন করুন।

ফেয়ারী কাপ কেক

(৩৮টি হবে)

২৫০ গ্রাম মার্জারিন(বদলে মাখন ও ডালডা মিশিয়ে দিতে পারেন), ২৫০ গ্রাম গুঁড়ো চিনি, ৪ টি ডিম, ২৫০ গ্রাম ময়দা (চেলে নেওয়া), ১ উঁচু করা চা চামচ বেকিং পাউডার, একচিমটি নুন, ৩৮ টি কাগজের কেস, ৩৮ টি পেস্ট্রি কাপ।

আইসিং এর জন্য : ৩৭৫ গ্রাম আইসিং চিনি (চেলে নিতে হবে), ৪ টেবিল চামচ জল, ১ চামচ লেবুর রস, কেক সাজাবার জন্য শুকনো নারকেল গুঁড়ো সামান্য রঙ মেশানো অথবা কাজু বাদাম ছোট টুকরো টুকরো করে রঙ করা কিংবা ছোট চকোলেটের টুকরো ইত্যাদি।

প্রণালী : কাগজের খোলগুলি ছোট ছোট প্যাটি টিন সাজিয়ে দিন। বড় একটি টিনের ট্রেতে যতগুলি ছোট প্যাটি টিন ধরে রেখে দিন। দুবারে বেক করবেন।

মার্জারিন ও চিনি খুব ভাল করে ফেটিয়ে নিন যতক্ষণ না হালকা ও ফ্যাকাসে হয় । এতে একটি ডিম দিন, আবার ভাল করে ফেটিয়ে নিন, এরকম করে চারটি ডিম এক-একবার করে দিন, বেশ ফেটিয়ে নিন। এরপর এতে বেকিং পাউডার ও নুনযুক্ত ময়দা ধীরে ধীরে ঢেলে মেলাতে

থাকুন। হালকা হাতে মেলাবেন। সাজিয়ে রাখা প্যাটি কেস্-এ চা চামচের দুই তিন চামচ করে ভরে দিন। ৩৫০ ডিগ্রী ফারেনহাইটে ১০ থেকে ১৫ মিনিট বেক করুন।

এবার অন্য জায়গায় ছাঁকা আইসিং চিনি চার টেবিল-চামচ জল দিয়ে ভালভাবে ফেটিয়ে নিন। ওতে লেবুর রস দিয়ে দিন। কেক ঠান্ডা হলে তার উপর ঢেলে দিয়ে কেক সাজাবার জিনিস দিয়ে জমতে দিন।

আলু ও সবজির মোরনে

(৫ – ৬ জন লোকের)

এই খাবারটি অতি সুস্বাদু ও সহজে বানানো যায়। আলুর সঙ্গে সিজিনাল সবজি দিয়ে এই ডিশটি বানাতে হয় – তবে ফুলকপি, গাজর, বাঁধাকপি, বীনস, কড়াইশুঁটি প্রভৃতি হলে ভাল হয়। এইরকম ভাবে চার পাঁচ প্রকার সবজি মিলিয়ে প্রায় ছশো গ্রাম তরকারি নিন।

সস বানাবার জন্য : ৪০ গ্রাম মাখন বা ঘি, ৩ লেভেল টেবিল চামচ ময়দা, কোয়ার্টার পাইন্ট দুধ, হাফ পাইন্ট সবজি সেদ্ধর জল, ১ টি ডিম, ১২৫ গ্রাম চিজ কুরিয়ে নেওয়া, নুন ও গোলমরিচ পছন্দমত।

সবজিগুলিকে স্লাইসে অথবা চৌকো করে কেটে নিন। কাটাগুলি যেন একই মাপের হয়। জল নুন দিয়ে সেদ্ধ করে নিন। শক্ত সবজি হলে আলাদাভাবে একটু বেশি সেদ্ধ করতে হবে। সেদ্ধ জলটা ফেলে দেবেন না। জলটা ছেঁকে রাখুন। হাফ পাইন্ট জলের মত হবে। এবার সব সেদ্ধ সবজিগুলি একটি ওভেনপ্রুফ পাত্রে রাখুন। অবশ্যই পাত্রে মাখন মাখিয়ে নেবেন।

সস বানাবার পদ্ধতি : বড় সসপ্যানে মাখন দিন। অল্প আঁচে মাখন গলিয়ে নিন। আঁচ থেকে সরিয়ে নিয়ে ময়দা দিয়ে বেশ করে নাড়তে থাকুন। দুধ ও সবজির জল দিন। যতক্ষণ না সস মোলায়েম ও হালকা হয় ততক্ষণ নাড়তে থাকুন অল্প আঁচে বসিয়ে। চিজের গুঁড়োর বেশির ভাগটা নিয়ে সসে ঢেলে দিন ও নাড়তে থাকুন। ডিম ভেঙে দিয়ে দিন। নুন ও গোলমরিচ মিশিয়ে দিন। ভাল করে সবটা ফেটিয়ে নিন। পুরো সসটা সেদ্ধ ও সাজানো সবজির উপর ভাল করে ঢেলে দিন। উপরে বাকি চিজের গুঁড়ো ছড়িয়ে দিয়ে ৩৫০ ডিগ্রী ফাঃ বেক করতে দিন। চিজ গলে গিয়ে পোড়া পোড়া রঙ ধরলে নামিয়ে নিন ও গরম গরম পরিবেশন করুন। রাত্রে বা দুপুরের খাবারের সঙ্গে চলে।

আলুর পাফ

(২৫টি ছোট আলুর পাফ হবে)

৫০০ গ্রাম আলু, ৫০ গ্রাম মার্জারিন বা ডালডা, ৭০ গ্রাম ময়দা, ২ টি ডিম, নুন ও মরিচগুঁড়ো।

আলুর খোসা ছাড়িয়ে নরম না হওয়া পর্যন্ত সেদ্ধ করুন। সেদ্ধ হলে জল ঝরিয়ে নিন। আলু-রিকার দিয়ে আলুগুলিকে ঘষে নিন (গ্রেট করে নিন)।

পাফ বানানোর জন্য লেই তৈরি করুন। যেমন :

মার্জারিন জলে দিয়ে একটা প্যানে রেখে ওই প্যান অল্প তাপে বসাতে হবে। আস্তে আস্তে জলসমেত ঘি বা মার্জারিন গরম করুন এবং যখন ফুটতে থাকবে তখন ওতে ময়দা মিলিয়ে দিন ও নাড়তে থাকুন। ময়দাটা দেবার সময় বাসনটা উনুন থেকে নামিয়ে নেবেন। মিশ্রণটিকে ভাল করে মিশিয়ে দিন, যেন একেবারে মসৃণ ও হালকা হয়। প্যানের চারপাশ থেকে যখন পরিষ্কার হয়ে উঠে আসবে তখন হয়েছে বুঝতে হবে। ডিম মিলিয়ে দিন। ভালভাবে ফেটিয়ে নিয়ে গ্রেট করা আলুর সঙ্গে মেখে নিন। নুন মরিচ দিয়ে দিন। এবার একটি বড় কেক টিনে মাখন মাখিয়ে নিয়ে বড় ধরনের চামচ দিয়ে একটার থেকে একটা আলাদা করে গোল গোল করে আলুর মিশ্রণ দিন। আগে থেকে গরম করা ওভেনে ৩৫০ ডিগ্রী ফাঃ বেক করুন। যখন দেখবেন রঙ বাদামি হয়ে আসছে তখন হয়ে গেছে বুঝতে হবে। আধ ঘণ্টা মত সময় নেবে বেক করতে।

এই 'আলুর পাফ' রাত্রে বা দিনের খাওয়ার সঙ্গে সাইড ডিশ হিসাবে পরিবেশন করা যায়। জলখাবারেও দেওয়া চলে কিছু পেঁয়াজ ও টম্যাটো সসের সঙ্গে।

বেক-করা মাছের ফিলেট (Fillet)

৮০০ গ্রাম মতন কাঁটা ছাড়ানো চার আঙুল চ্যাপ্টা ধরনের মাছের টুকরো নিন (ভেটকি বা পমফ্রেট চলবে), কিছু সেদ্ধ করা আলু, ৩ টেবিল চামচ মাখন, ৩ টেবিল চামচ ময়দা, নুন ও মরিচ, ১ চা চামচ লেভেল শুকনো সরষের গুঁড়ো, কিছু চিজের গুঁড়ো বা গ্রেট করা চিজ।

তিন কাপ জলে ২ টি তেজপাতা, কিছু পেঁয়াজ কুচি, তিনচার কোয়া রসুন কুচি, আদা কুচি ১ চামচ, ১ চা চামচ সয়া সস, গাজরের টুকরো ৪ কিংবা ৫টি, চিজ ৪/৫ টুকরো, নুন ও মরিচ দিয়ে মাছ সেদ্ধ করুন। সেদ্ধ হয়ে গেলে জল ছেঁকে জলটা আলাদা রাখুন। মাছ তুলে নিন। এবার বড় ওভেনপ্রুফ ডিশে পাশাপাশি মাছের টুকরো সাজিয়ে দিন।

ডিশটি অবশ্যই মাখন লাগিয়ে নেবেন। সেদ্ধ আলু স্লাইস করে কেটে চারদিকে গোল করে সাজিয়ে রাখুন। মাছের উপরে দেবেন না। এবার অন্য একটি সসপ্যানে মাখন গলতে দিন আঁচে বসিয়ে। ময়দা দিয়ে দিন – নাড়ুন। সরষে গুঁড়ো মিলিয়ে দিন। ধীরে ধীরে মাছ সিদ্ধ করা জল ঢালতে থাকুন ও নাড়তে থাকুন। দু তিন মিনিট ফুটতে দিন। সাদা ওয়াইন থাকলে ২ চামচ দিয়ে দিন। এই সস মাছের উপর প্রলেপ দিন। আলুতেও সসের প্রলেপ দেবেন। সমস্ত সসটাই শেষ করে দিন। এর উপরে চিজ গ্রেট করে দিয়ে মাছ বেক করতে দিন। প্রায় ২৫ মিনিট সময় নেবে। খুলে দেখবেন মাছের উপরের সসে বুদবুদ দেখা দিয়েছে এবং সোনালি রঙ ধরেছে। পরিবেশনের সময় পেঁয়াজ, টম্যাটো ও শশা রিং করে কেটে পরিবেশন করুন।

মিক্সড চিকেন রাইস

এই রান্নাটি অতি সুস্বাদু এবং একটি ডিশই প্রধান খাদ্য হিসাবে খুব সহজে খাওয়া যায়। এরজন্য কোনো নির্দিষ্ট মাপ নেই। যত লোকের জন্য বানানো হবে সেই আন্দাজে জিনিস নিলেই চলবে। আমি তিনজন লোকের আন্দাজ দিলাম।

২ কাপ সেদ্ধ ভাত বা সেদ্ধ নুডলস (দেরাদুন চাল হলে ভাল হবে) ২ কাপ সেদ্ধ করা মুরগির টুকরো (ছোট ছোট করে কাটা), ১ কাপ সেদ্ধ সবজি (গাজর, কড়াইশুঁটি, আলু, বীন, ক্যাপসিকাম প্রভৃতি), ১ কাপ সস (হোয়াইট) ও ২ টেবিল চামচ মাখন ও গ্রেট করা চিজ।

১ কেজি মত ওজনের মুরগিতে ২ টি পেঁয়াজ, তেজপাতা, ১ চা চামচ আদাবাটা, ৪ কোয়া রসুনবাটা, গরমমশলা ও তেজপাতা, নুন দিয়ে সেদ্ধ করুন। এমনভাবে জল দেবেন যাতে সব জল মুরগিতে শুষে নেয়। এবার একটি ওভেনপ্রুফ পাত্রে মাখন লাগান। প্রথমে একথাক ভাত বা সেদ্ধ নুডলস দিন। তার উপর ২ টেবিল চামচ হোয়াইট সস বা সাদা সস লেপে দিন। এর উপর মুরগির টুকরো দিন। উপরে একটু মাখনের বা ঘিয়ের ছিটে দিন। এর সঙ্গে সেদ্ধ সবজির টুকরো মিলিয়ে দেবেন কিছুটা। তারপর আবার সেদ্ধ ভাত বা নুডলস দিয়ে আরেকটা থাক করুন। এবার আবার হোয়াইট সস দিয়ে মুরগির ও সবজির থাক করুন, এইভাবে সাজাতে হবে।

সবার উপরের থাকটি ভাতের হবে এবং উপরে বেশ বেশি করে চিজ গ্রেট করে দিয়ে বেক করতে দিন। গরম ওভেনে ১৫ থেকে ২০ মিনিট রাখুন। কিছু গ্রেভির সঙ্গে পরিবেশন করুন।



নতুন ল্যাকমে কস্‌মেটিক সাবান
ত্বকের স্বপ্নময় লাবণ্যের জন্য.
ল্যাকমে কস্‌মেটিক সাবান বিশেষ ত্বক মোলায়েমের অয়েলে সমৃদ্ধ.
অনুভব করুন অঙ্গ ঘিরে ল্যাকমে কস্‌মেটিকের ক্রীমেভরা ফেনা. নিজেই বুঝবেন সুরভিত এই ফেনার জাতই আলাদা।
এইতো ত্বককে মোলায়েম করা বিশেষ তেলের আদরভরা পরশ, যা আপনার ত্বককে করে তোলে পেলব কোমল, লাবণ্যে ঢলঢল।
ল্যাকমে কস্‌মেটিক সাবান।
প্রতি রমণীর কমনীয় ত্বকের স্বপ্ন আজ সার্থক।
Lakmé
Cosmetic Soap
With special skin softening oils
Lakmé
Enterprise/LL/1bB

মুখরোচক ও পুষ্টিকর



ইটালিয়ান প্যাস্‌টা

বাঙালিরা চিরকালই খাদ্যরসিক, অনেকেই তাঁদের মাসিক আয়ের বেশির ভাগই ভাল খাওয়া-দাওয়ার পিছনে ব্যয় করে ফেলেন। ভাল ভাল খাবার খেতে আর কে না ভালবাসে! কিন্তু কোন খাবার আমাদের শরীরের পক্ষে উপযোগী বা কী ধরনের ফুড-ডায়েট সকলের হওয়া উচিত এ ব্যাপারে খুব কম লোকই সচেতন। একটা ধারণা চলে আসছে যে, আমাদের বাপ-ঠাকুর্দারা চিরকাল ভাল খেয়ে এসেছেন, যেমন – দুধ, ঘি, মাছ, মাংস ইত্যাদি। বেশি করে দুধ ঘি খেলেই আমাদের পুষ্টি হবে এই ভেবে এগুলো খাওয়ার উপরই আমরা জোর দিই। কিন্তু এসব জিনিসের ব্যবহার কীভাবে করলে শরীরের ক্ষতি হয় না অথচ রান্নাটি খুবই সুস্বাদু ও পুষ্টিকর হতে পারে তা নিয়ে আমরা খুব কমই চিন্তা করি। আজ সেরকম কয়েকটা রান্না নিয়ে আলোচনা করছি, যেগুলো খুব বেশি তেল মশলার ব্যবহার না করেও মুখরোচক ও পুষ্টিকর হতে পারে।

ইটালিয়ান প্যাস্‌টা

একজনের মতো করতে হলে প্রয়োজন – ১ প্যাকেট স্প্যাগেটি (এটি নিউ মার্কেটে অথবা টেরিটি বাজারে চীনে দোকান থেকে কিনতে পারেন), ১৫০ গ্রাম পাঁঠার মাংস (পাতলা করে ফিলেটের মতো কাটতে হবে, ফ্রাই-এর জন্য মাছ যেভাবে কাটা হয় সেরকমভাবে কাটবেন), ১টি সিদ্ধ ডিম, ১টি টম্যাটো, কড়াইশুঁটি ১৫০ গ্রাম, ফ্রেঞ্চবীন ১০০ গ্রাম, লেটুসপাতা, আদা এক টুকরো, রসুন ২ কোয়া, কাঁচালংকা ২টি, ক্যাপসিকাম ১টি, গাজর ১টি, ১টি কমলালেবু, চিনি আধ চা-চামচ, আজিনোমটো এক চিমটে, নুন আন্দাজমতো ও বাদাম তেল।

এছাড়া সসের মধ্যে লাগবে – মেয়োনিজ সস, সয়া সস ও ভিনিগার।

প্রথমে ফ্রেঞ্চবীন ছোট ছোট করে কেটে সামান্য নুন জলে সাত মিনিট মত সেদ্ধ করে নিন। জল থেকে বীন তুলে নিয়ে তার সংগে ২ টেবিল-চামচ মেয়োনিজ সস (মেশাবার আগে সস ভালভাবে ফেটিয়ে নেবেন) মেশান, এবার একটি কাঁচের মাঝারি পাত্র নিন, তার মধ্যে বীনের এই মিশ্রণ রাখুন ও চামচের মাথার সাহায্যে পাত্রে ভাল করে ছড়িয়ে দিন যাতে অন্তত পক্ষে ১৫ মি.মি. মতো একটা আস্তরণ তৈরি হয়।

এবার কুকারে সামান্য জল ও নুন দিয়ে মাংস সেদ্ধ করে নিন, ২-৩টি স্টিম দিয়ে নামিয়ে ফেলবেন যাতে মাংস খুব নরম না হতে পারে। মাংসগুলি তুলে সম্পূর্ণ জল ঝরিয়ে আলাদা রাখুন, কড়ায় তেল দিন, গরম হলে তাতে কাঁচালংকা কুচি, রসুন কুচি ও আদা কুচি দিয়ে মাংস ছেড়ে দিন ও বাদামি করে ফিলেটগুলি ভাজুন, নামাবার আগে ১ চা-চামচ ভিনিগার ১ চা-চামচ সয়া সস ও আজিনোমটো দিয়ে নাড়াচাড়া করে নামিয়ে ফেলুন। ফ্রেঞ্চবীনের আস্তরণের উপর মাংসের ফিলেটগুলি ছোট টিউবের আকারে সাজিয়ে দিন, ১ চা-চামচ মেয়োনিজ সস ফেটিয়ে মাংসের উপর ছড়িয়ে দিন।

তৃতীয় আস্তরণটি হবে ফল ও সবজির – কড়াইশুঁটি, গাজর ও ক্যাপসিকাম (ছোট করে কুচিয়ে নেবেন) সামান্য সেদ্ধ করে নিন, কমলালেবুর খোসা ছাড়িয়ে প্রত্যেকটি কোয়ার ভেতরকার ছোট দানা বার করে ফেলুন, টম্যাটো ছোট করে কুচিয়ে নিন। এবার সমস্ত উপকরণ একসংগে মেশান এবং ৩ টেবিল-চামচ মেয়োনিজ সস ফেটিয়ে নিয়ে এর মধ্যে মিশিয়ে দিন। (ইচ্ছে হলে ২-৩ টুকরো আনারস কুচি দিতে পারেন)। এবার এই মিশ্রণটি মাংসের আস্তরণের উপর পুরু করে ছড়িয়ে দিন।

সবশেষে ও চতুর্থ আস্তরণটি হবে স্প্যাগেটির – ১ প্যাকেট স্প্যাগেটি থেকে আধ

কাপ মত নিয়ে দেড় কাপ জলে সামান্য নুন দিয়ে সেদ্ধ করতে দিন, সেদ্ধ হলে জল ঝরিয়ে একটি থালায় ছড়িয়ে রাখুন, দেড় টেবিল-চামচ মেয়োনিজ স্প্যাগেটির সংগে মেশান ও এটি এবার ফল সবজির আস্তরণের উপর ছড়িয়ে দিন, সেদ্ধ ডিমটি চার ফালি করে কেটে স্প্যাগেটির উপর সাজিয়ে দিন এবং লেটুসপাতা ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

চিকেন থুকপা

এটি একটি তিব্বতী রান্না, খুব বেশি তেল মশলা না দিয়ে কত সহজে ভরপেট একটা খাবার তৈরি করে ফেলা যায় দেখুন।

৪ জনের মতো করতে হলে আপনার প্রয়োজন ২ প্যাকেট চাইনিজ নুডলস, ৪০০ গ্রাম মুরগির মাংস (এখানে মুরগির উল্লেখ করা হলেও আপনি মাটন দিয়েও এটি করতে পারেন), বাদাম তেল, যে-কোনো সবুজ ভেজিটেবল যেমন – বাঁধাকপি ১টি, ৪টি ক্যাপসিকাম, ৪টি সবুজ টম্যাটো, ২০০ গ্রাম টিন্ডা।

প্রথমে সবজিগুলো চৌকো বা লম্বা করে কেটে সামান্য নুন জলে সেদ্ধ করে নিন, সেদ্ধ হলে সবজিগুলো জল থেকে তুলে আলাদা করে রাখুন এবং জলটাও রেখে দিন। কুকারে জল দিয়ে মাংস সেদ্ধ করে নিন, সেদ্ধ হলে মাংস থেকে হাড় আলাদা করে নিয়ে মাংস ছোট ছোট টুকরো করে নিন; মাংসের স্টকও রেখে দেবেন। সবজি সেদ্ধ জল ও মাংস-সেদ্ধর জল একসংগে করে রাখুন।

এবার কড়ায় ৪ কাপ জল দিয়ে উনুনে চাপানো জল ফুটে উঠলে তাতে নুডলস ছেড়ে দিন। সেদ্ধ হয়ে গেলেই সংগে সংগে নামিয়ে নুডলস তুলে খোলা জায়গায় একটি বড় থালায় ছড়িয়ে রাখুন, ৪ টেবিল-চামচ বাদাম তেল এই নুডলসে ভালভাবে মাখিয়ে দিন।

৪টি সুপ-বোলের পাত্র নিন। প্রত্যেকটি পাত্রে দু-হাতা চিকেন ও দু-হাতা ভেজিটেবল স্টক দিন। নুডলসগুলো চারটি পাত্রে সমানভাবে ভাগ করে এই স্টকের মধ্যে দিয়ে দিন, সেদ্ধ মাংসগুলি এর উপরে ছড়িয়ে দিন। এবার ৪ চা-চামচ জিরে ও ৪টি শুকনো লঙ্কা ভেজে গুঁড়ো করে নিয়ে প্রত্যেকটি পাত্রে রাখা নুডলসের উপর ছড়িয়ে দিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।

মাশরুম রিসোটো

২ জনের জন্যে লাগবে – ৪০০ গ্রাম বাসমতী চাল, ১৫০ গ্রাম টাটকা মাশরুম (নিউ মার্কেটে টিনজাত মাশরুম ও খোলা টাটকা মাশরুম দুই-ই বিক্রি হয়) বেকন ৬ টুকরো (যে-কোনো নামী পিগারি থেকে বেকন নিতে পারেন), ৪টি বড় পেঁয়াজ কুচোনো, ২ কোয়া রসুন কুচি, ৫টি লাল কাঁচালঙ্কা (বাটা), ৪টি টম্যাটো (খোসা ফেলে শুধু রসটা দিতে হবে), গোলমরিচ গুঁড়ো আধ চা-চামচ, আন্দাজমতো নুন ও বাদাম তেল।

প্রথমে ডেকচিতে ১ টেবিল-চামচ তেল গরম করতে দিন, গরম হলে তাতে ফালি করা পেঁয়াজ ছাড়ুন, হালকা করে ভাজা হলে তার মধ্যে রসুন কুচি একচিমটে নুন ও বেকনের টুকরোগুলো ছেড়ে ভাল করে ফ্রাই করুন।

মাশরুম ভালভাবে ধুয়ে নিয়ে এরই মধ্যে দিয়ে আবার নাড়াচাড়া করুন। মাশরুম ফ্রাই হয়ে গেলে তাতে টম্যাটোর রস কাঁচালঙ্কা বাটা দিয়ে ভাল করে মেশান ও আরও ২ মিনিট নাড়ুন। সবশেষে চাল ধুয়ে এতে মিশিয়ে দিন এবং অল্প আঁচে রান্না করুন যতক্ষণ না পর্যন্ত মিশ্রণটি ফুটে উঠছে, যখন ফুটে উঠবে তখন এতে চাল সেদ্ধ হবার মতো জল আন্দাজ করে দিয়ে একটা ঢাকা দিয়ে দিন ডেকচিতে। চাল নরম হয়ে গেলে এবং সমস্ত জল শুকিয়ে গেলে নামিয়ে ফেলুন। নামিয়ে ভাতের উপর নুন ও গোলমরিচের গুঁড়ো ছড়িয়ে পরিবেশন করবেন।

পুডিং

পুডিং আমাদের সকলেরই মোটামুটি প্রিয় খাবার। দুপুরে অথবা রাত্রের আহারের সঙ্গে পুডিং দেওয়া যেতে পারে, যে-কোনো অনুষ্ঠানে লাঞ্চ কিংবা ডিনারের সঙ্গে মিষ্টি জাতীয় কোনো আইটেম না থাকলে বড়ই যেন ফাঁকা ফাঁকা লাগে, সে ক্ষেত্রে পুডিং খুব সহজেই আপনার সমস্যার সমাধান করতে পারে। কয়েকটি বিশেষ ধরনের পুডিং তৈরির প্রণালী আপনাদের দিলাম, করেই দেখুন না কেমন হয়।

চকোলেট পুডিং

১ কাপ চিনি, ২ টেবিল-চামচ কর্নস্টার্চ, আধ চা-চামচ নুন, ২ কাপ দুধ, ২টি ফেটানো ডিমের কুসুম, ২ চা-চামচ মাখন, ১ চা-চামচ ভ্যানিলা এসেন্স, ২ আউন্স চকোলেট পাউডার, ২ টেবিল-চামচ ক্রিম।

একটা পাত্রে চিনি, কর্নস্টার্চ এবং নুন মেশান, ধীরে ধীরে দুধের মধ্যে মিশিয়ে দিন, চকোলেট পাউডার মেশান এবং গরমে বসিয়ে

ক্রমাগত নাড়তে থাকুন যতক্ষণ না পর্যন্ত মিশ্রণটি ফুটে উঠছে, ফুটে উঠলেই নামিয়ে ফেলুন। ডিমের কুসুম একটি পাত্রে রাখুন, এতে অর্ধেক দুধের মিশ্রণ দিয়ে ফেটিয়ে নিয়ে সেটি রেখে দেওয়া অর্ধেক দুধের সংগে একসংগে করুন এবং ১ মিনিট মত ফুটিয়ে নামিয়ে এতে মাখন ও ভ্যানিলা মিশিয়ে দিন। সার্ভিং ডিশে পুডিং ঢেলে ঠান্ডা করে তার ওপরে ক্রিম ফেটিয়ে ছড়িয়ে দিয়ে পরিবেশন করুন।

কটেজ পুডিং

পৌনে দু কাপ ময়দা (ময়দা চেলে নেবেন), ২ চা-চামচ বেকিং পাউডার, আধ চা চামচ নুন, কোয়ার্টার কাপ মাখন, পৌনে এক কাপ চিনি, ১টি ডিম, পৌনে এক কাপ দুধ, ১ চা চামচ ভ্যানিলা।

একটি পাত্রে ময়দা, বেকিং পাউডার ও নুন একসংগে মেশান, বাকি উপকরণগুলি এরপর ধীরে ধীরে ময়দায় মেশান, অতি উত্তম উপায়ে ফেটিয়ে নিয়ে একটি চৌকোনো বেকিং প্যানের গায়ে সামান্য মাখন ও ময়দার গুঁড়ো মাখিয়ে নিয়ে মিশ্রণটি ঢেলে দিন। ৩৫০ ফাঃ-তে ২৫-৩০ মিনিট পর্যন্ত বেক করে নিন।

আইস পুডিং

১টি ছোট প্যাকেট জেলাটিন, আধ কাপ ঠান্ডা জল, পৌনে এক কাপ ফুটন্ত জল, পৌনে এক কাপ চিনি, এক চিমটি নুন, কোয়ার্টার কাপ পাতিলেবুর রস, ৩টি ডিমের সাদা অংশ।

একটি পাত্রে ঠান্ডা জলে জেলাটিন ভিজতে দিন, এবার জেলাটিনে আধ কাপ চিনি, নুন এবং ফুটন্ত জল দিয়ে নাড়ুন, যতক্ষণ না পর্যন্ত জেলাটিন সম্পূর্ণ মিশে যাচ্ছে। এর মধ্যে লেবুর রস দিয়ে ভালভাবে মেশান, ১ ঘন্টা মতো রেখে ঠান্ডা হতে দিন।

একটি পাত্রে ডিমের সাদা অংশ ও চিনি মিশিয়ে ভালভাবে ফেটিয়ে নিন, এবার জেলাটিনের মিশ্রণের মধ্যে ডিমের মিশ্রণটি ঢেলে ভালভাবে মিশিয়ে জমতে দিন। ঠান্ডা অবস্থায় পরিবেশন করুন।

লেমন পুডিং

৪টি ডিম, ২৪০ মিঃ গ্রাঃ দুধ, ১১৫ গ্রাম গুঁড়োনো চিনি, ২টি পাতিলেবুর রস, ১টি ছোট প্যাকেট জেলাটিন, ক্রিম, ৪-৫টি লাল চেরি।

জেলাটিন ৪ টেবিল-চামচ ঠান্ডা জলে ভিজিয়ে অল্প আঁচে গরম করুন যতক্ষণ না মিশে যাচ্ছে। নামিয়ে ঠান্ডা হতে দিন।

ডিমের সাদা ও হলুদ অংশ আলাদা করে নিন। হলুদ অংশের সংগে চিনি ফেটিয়ে রাখুন। একটি পাত্রে দুধ ঢালুন ও অপর একটি পাত্রে দশ-বারোটি আইস-কিউব রেখে তার ওপর দুধের পাত্রটি বসিয়ে রাখুন।

লেবুর রস দুধে ধীরে ধীরে মিশিয়ে দিন, এবার জেলাটিন মেশান দুধের মধ্যে খুব সাবধানের সংগে যাতে কোনরকম ডেলা ভাব না হয়, এজন্য ক্রমাগত নাড়তে থাকবেন।

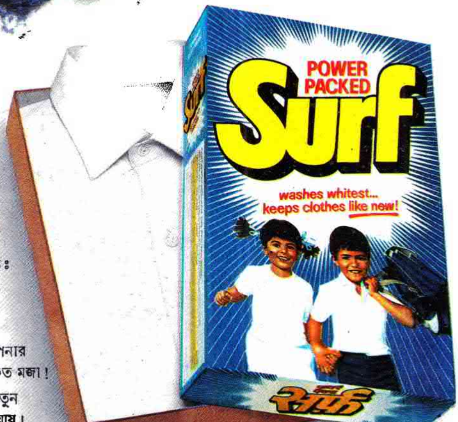
ডিমের হলুদ অংশের মিশ্রণটি দুধে দিয়ে দিন। ডিমের সাদা অংশটি হালকা ফেনার মতো করে চার্ন করে নিয়ে দুধের মিশ্রণে ঢেলে ভালভাবে মিশিয়ে একটি ঠান্ডা পাত্রে ঢেলে তা ফ্রিজে জমতে দিন। পরিবেশন করার আগে ফেটানো ক্রিম ও চেরি সাজিয়ে দেবেন।

সুস্মিতা সরকার

ফটো: অচিন্ত্য হাজরা







নতুন পাওয়ার প্যাক্ড সার্ফ।

আগের চেয়ে অনেক বেশী শক্তিশালী ফর্মূলেশনে তৈরী, ফলে এর কণায় কণায় ঠাসা থাকে শক্তির ভাণ্ডার: কাপড়ের গভীর পর্য্যন্ত পৌঁছে সাফ করতে পারে! আপনার সমস্ত সাদা কাপড়কে রাখে সবচেয়ে সাদা, আর রঙীন কাপড়কে সবচেয়ে উজ্জ্বল।

অথচ কাপড় থাকে পুরোপুরি সুরক্ষিত, নতুনের মত: প্রতিটি শার্ট, প্রতিটি চাদর রাখে তেমনিই তকতকে তাজা, ঝকঝকে পরিষ্কার, ধবধবে সাদা...নতুনের মত!

ধোলাইয়ের পর ধোলাই!

নতুন অনুপম সুগন্ধ: যা জড়িয়ে থাকবে আপনার জামাকাপড়ে: কত পরিষ্কার, কত তাজা, কাছে থেকেও কত মজা!

আকর্ষণীয় নতুন প্যাক: যা ভেতরের এই নতুন পাওয়ার প্যাক্ড ফর্মূলেশনের সঙ্গে একেবারে খাপ খেয়ে যায়।

আসুন! আজই নিন নতুন পাওয়ার প্যাক্ড সার্ফ!

সার্ফের ধোলাই সবচেয়ে সাদা, কাপড় নতুন দেখায় সদা!

কয়েকজন বিশিষ্ট বাঙালির খাদ্যাভ্যাস



সমরেশ বসু

সমরেশ বসু সকাল ছ'টা নাগাদ বিছানা ছেড়ে উঠে একটু হাঁটতে বের হন। ফিরে পান করেন – ওঁর নিজের কথায় – 'দুগ্ধবিহীন এক কাপ চা'। জানা গেল, ভাল ফ্লেবারের চা তাঁর ভারী পছন্দ। এরপর স্নান-টান সারতে সারতে বেজে যায় আটটা সাড়ে আটটা। এই সময় তিনি সাধারণত খান মুসাম্বির রস, পেঁপে বা আপেলের কয়েক টুকরো, সঙ্গে একটু ছানা এবং অবশ্যই আবার এক কাপ চা। এই তাঁর সকালের খাবার।

দুপুরের খাবার খেতে খেতে ঘড়িতে বেজে যায় একটা কি দেড়টা। সারাদিনের মধ্যে এই সময়েই তিনি পূর্ণ আহার গ্রহণ করেন। এই আহারের মধ্যে থাকে : ভাত, ঋতু অনুযায়ী তেতো ও শাক, একটু ডাল, নিরামিষ তরকারি, মাছ – একরকম কি দু-রকম রান্না – জানালেন, বড় মাছের তুলনায় ছোট ছোট মাছই তিনি বেশি পছন্দ করেন। শেষ পাতে বাড়িতে পাতা দই অবশ্যই চাই রোজ।

এরপর বিকেল সাড়ে তিনটে নাগাদ চাই আবার এক কাপ চা। সন্ধের দিকে সাধারণত তিনি আর কিছু খেতে পছন্দ করেন না। মাঝে মধ্যে ইচ্ছে হলে বাড়ি থাকলে খান মুড়ি বা চিড়েভাজা, বাইরে ক্লাবে বা অন্য কোথাও গল্পগুজব করতে গেলে সামান্য কিছু স্ন্যাক্স।

রাতের খাবার খেতে খেতে দশটা কি এগারোটা। এই সময় পাতে থাকে মাত্র দুটো আটার রুটি। সামান্য একটু ডাল। আগে নিয়মিত সুপ খেতেন – এখন ভাল লাগে না, রুটির সঙ্গে থাকে মাছ নয়তো মাংস। আর হ্যাঁ, একটি না একটি মিষ্টি থাকেই। এটা না হলে ওঁর রাতের খাবারে নাকি রীতিমত অস্বস্তি থেকে যায়।

সমরেশ বসুর বিশেষ পছন্দের রান্না খাবারের নাম জানলে হয়তো বা অনেকেই অবাক হবেন। তিনি খেতে ভালবাসেন শুক্তো বা কচি সজনে ডাঁটা সেদ্ধ, ভালবাসেন ডুমুরের তরকারি আর ঋতু অনুযায়ী নানান শাক। মাঝে মধ্যে বেগুন ভর্তা খেতেও তাঁর বেশ ভাল লাগে। আমিষের মধ্যে সবচাইতে ভালবাসেন খাসির মাংস। কিন্তু ইদানীং তাঁর রেড মিট খাওয়ায় নিষেধ জারি হবার ফলে সেটা অত্যন্ত ক্ষোভের কারণ হয়েছে বলে জানালেন।



হেমন্ত মুখোপাধ্যায়

সকালে ঘুম থেকে উঠে চা ও বিস্কুট খান। তার আধ ঘণ্টা পরে পান করেন কমপ্লান। তারপর প্রাতরাশে থাকে ২পিস টোস্ট, পরিজ ও ডিমের সাদা অংশটুকুর হাফ বয়েল। এর কিছু পরে প্রতিদিন একটি করে ডাব খান নিয়মিত। দুপুরে সাড়ে বারোটা নাগাদ অল্প ভাত, কাঁটাবিহীন মাছের ঝোল, টম্যাটো বা পেঁপের চাটনি ও হালকা তরকারি। ভাত খাওয়ার পরেই একটা আপেল রোজই খান। সবার শেষে মশলাছাড়া একখিলি পান হেমন্তবাবুর বড় প্রিয়। বিকেলে চা ও বিস্কুট। তারপরেই সন্ধে নাগাদ বেশ খানিকটা ছানা রোজই বরাদ্দ থাকে। কোনদিন ইচ্ছা হলে এককাপ কমপ্লান ও চলে এর সঙ্গে। রাতের খাবারের সময় নটা। এই সময়ে ৩খানা রুটির সঙ্গে থাকে দেশী ছোট মুরগির স্টু, একটা তরকারি আর ফিরনি।

হেমন্তবাবুর প্রিয় খাবার কনটিনেন্টাল ফুড। চিকেন গ্রীল উনি খুবই ভালবাসতেন। মিষ্টি ও ফল দারুণ পছন্দ করতেন। কিন্তু ডায়বেটিস থাকায় এখন ওসব খাওয়া থেকে বিরত থাকতে হয়। হেমন্তবাবু দারুণ ভালবাসেন চিংড়ি আর ইলিশমাছ। আর ভালবাসেন গরম গরম লুচি, আলুচচ্চড়ি অথবা বেগুনভাজা।



মৃণাল সেন

ভোর পাঁচটায় এককাপ লিকার চা ও বিস্কুট খেয়ে চিত্র পরিচালক মৃণাল সেনের দিনের শুরু হয়। এরপর সাড়ে সাতটা নাগাদ উনি খান কর্নফ্লেক্স। তাতে দেওয়া থাকে কলা আর মুড়কি। শুটিং-এ না গেলে, বাড়িতে থাকলে খানিক পরে কিছু ফল খান। আনারস উনি ভীষণ ভালবাসেন। তাই আনারসের সময় প্রায় রোজই ওঁকে তা দেওয়া হয়। শুটিং-এর মাঝে বাড়ি ফিরলে একটা দেড়টা নাগাদ ভাত, তরকারি, ডাল, মাছ এইসব খান। বিকেলে বাড়িতে থাকলে নোনতা খাবার খেতেই বেশি পছন্দ করেন। যেমন তেল দিয়ে ভাজা মুড়ি। তার সঙ্গে পেঁয়াজকুচি, লংকা ইত্যাদি থাকা চাই। এছাড়া কোনদিন টোস্ট আবার কোনদিন পায়েস ইত্যাদি খেতেও ইচ্ছা করেন।

এখনকার লোকেরা যেমন চাইনিজ খাবার বলতেই অজ্ঞান হন, মৃণালবাবুর সেদিকে তেমন ঝোঁক নেই। তবে পেলে চাইনিজও খান। মাছভাজা ওঁর দারুণ প্রিয়। বাড়িতে থাকলে উনি নাকি প্রায়ই বলেন, 'একটা মাছ ভাজা দাও তো দেখি।' আর মিষ্টির মধ্যে প্রিয় নতুন গুড়ের সুন্দর গন্ধযুক্ত সন্দেশ।

সুনীল গঙ্গোপাধ্যায়

সাহিত্যিক সুনীল গঙ্গোপাধ্যায় তাঁর লেখায় অনেক খাদ্যরসিকের বর্ণনা দিলেও নিজে কিন্তু সাদামাটা খাবারেই বেশি আগ্রহী। উনি সকাল সাতটায় শুধু এককাপ চা খেয়েই খুশি। তবে ছুটির দিনে ব্যতিক্রম ঘটে। সেদিন চায়ের পরে মৌতাত করে খান মুড়ি আর ডিমভাজা। কাজের দিন সাড়ে এগারোটার সময় লাঞ্চ করেন। ভাতের সঙ্গে তেতো থাকেই। কোনদিন উচ্ছে, কোনদিন



নিমবেগুন। না, স্বাস্থ্যের জন্যে নয়, ভালবাসেন তাই খান। তারপরে ডাল, তরকারি ও মাছের ঝোল দিয়ে বাকি ভাতটুকু খান। শেষে আবশ্যিক থাকে যে কোনো রকম অম্বল আর টক দই। ভাত খাওয়ার পরে বিকেলে শুধু চা। এরপর সন্ধ্যা সাড়ে সাতটায় শুধু একপ্লেট সিদ্ধ তরকারি – তাতে থাকে পেঁপে, গাজর, ফুলকপি, বাঁধাকপি ইত্যাদি। ভাত বা রুটি কিছুই খান না রাতের বেলা। সবজির পরে মাছ বা মাংসের যে পদ থাকে তাই খান। আর টক দই তো আছেই।

সুনীলবাবুর প্রিয় খাবারের মধ্যে রয়েছে কাবাব, পদ্মার ইলিশ, বিফ-স্টেক, সসেজ। নিরামিষ উনি একদমই পছন্দ করেন না। আবার বাংলার লাউ, মোচা, ঝিঙে, থোড় ইত্যাদি খাবারও ছাড়তে পারেন না। প্রায় প্রতিদিনই বাড়িতে এইসব রান্না হয়ে থাকে আর উনি তা খুব খুশিমনেই খান।



তৃপ্তি মিত্র

তৃপ্তি মিত্র বলেন, আমার খাওয়ারই কোনো ঠিক নেই। কখনো খাবার জোটে, কখনো জোটে না। খুব সাধারণ খাই। সকালে সবাই যেমন চা খান, আমিও খাই। তারপরে যেদিন যেমন হয়। কোনদিন রুটি তরকারি, কোনদিন পরোটা তরকারি। আর পাঁচজন বাঙালি সারাদিন যেমন খাবার খায়, তেমনি খাই। বিশেষ আলাদা কিছু নেই আমার খাবার তালিকায়। সব বাঙালি যেমন মাছ, মাংস খেতে পছন্দ করে, আমিও তাই করি।



জয়শ্রী রায়চৌধুরী

ক্যানসার বিশেষজ্ঞ শ্রীমতী রায়চৌধুরী খাওয়ার ব্যাপারে খুব সচেতন। উনি স্বল্পাহারে বিশ্বাসী। উনি বলেন, বেশি খাওয়াটা একটা অভ্যাসের ব্যাপার। সীমিত পরিমাণ খাদ্য গ্রহণ করলে ক্ষতির থেকে লাভ অনেক বেশি। প্রচন্ড পরিশ্রম করা সত্ত্বেও ডাঃ রায়চৌধুরী সকালবেলা খান শুধু এককাপ চা এবং তার সঙ্গে কয়েকটি বিস্কুট। এরপরে বেলা একটার সময় যে খাবার খান, তাতে থাকে খুব অল্প পরিমাণ ভাত, তরকারি এবং মাছের ঝোল। কাজ থেকে ফিরে এসে সন্ধ্যা নাগাদ কোনদিন ইচ্ছা করলে নিমকি বা ওইধরনের টুকটাক কিছু খান। তা না হলে কিছুই খান না। এরপরে সেই রাতের খাবার। তাতে থাকে দুপুরের আইটেমের সমান খাবার – ভাত, তরকারি, মাছ। ডাঃ রায়চৌধুরী সবজি খেতে খুবই পছন্দ করেন। সবজির 'ন্যাচারাল টেস্ট'টাই ওঁকে দারুণ আকর্ষণ করে। বিদেশী খাবার সবই ওঁর ভাল লাগে। কারণ ওইসব খাবার মশলাহীন। তবে কোন খাবারই পরপর খাওয়া ওঁর পছন্দ নয়।



সৌমিত্র চট্টোপাধ্যায়

অভিনেতা সৌমি. চট্টোপাধ্যায় বলেন, আমার খাওয়ার কিছু ঠিক-ঠিকানা নেই। এক এক সময় এক এক রকম খাই। সকালবেলা চা বিস্কুট দিয়েই দিন শুরু হয়। এরপরে প্রাতরাশে থাকে ডিম, টোস্ট, বেকন বা লিভার। কোনো কোনো দিন কিছু ফল। তবে বেশিরভাগ দিনই টোস্ট আর ডিম খেয়ে থাকি।

উনি লাঞ্চ করেন দুপুর একটা থেকে দেড়টার মধ্যে। ওই সময়ে ভাত, ডাল, তরকারি, মাছ থাকে। আর থাকে দই। দই ওঁর প্রতিদিন চাইই-চাই।

বিকেলে বাড়ি এসে কিছু খান ইচ্ছামতো। কোনো নির্দিষ্ট খাবার এই সময়টায় থাকে না। অভিনেতা সৌমিত্রের রাতের খাবারের সঙ্গে মাংস চাই। সে মটনই হোক বা মুরগিই হোক। আর থাকে পুডিং বা অন্য কোনো রকম মিষ্টি। সৌমিত্রবাবু বলেন, বাইরে খেলে সবরকম মাংসই আমার চলে। ওঁর সবচেয়ে প্রিয় খাবার রাবড়ি। মিষ্টি আর ফল ভালই লাগে। অন্য অনেকের মতো উনিও চীনে খাবার পছন্দ করেন। তবে তার তুলনায় ইউরোপীয়ান ডিশ সৌমিত্র চট্টোপাধ্যায়ের কাছে অনেক বেশি প্রিয়।



মাধবী চক্রবর্তী

ঘুম থেকে উঠে অভিনেত্রী মাধবীদেবী স্রেফ এককাপ চা খেয়ে দিন শুরু করেন। চা শেষ হলেই খান একটি পান। ব্যস, তারপরেই নটা নাগাদ একটি প্লেটে করে ২-৩ চামচ ভাত মাছের তরকারি দিয়ে খেয়ে শুটিং-এ বেরিয়ে পড়েন। দুপুরে লাঞ্চ টাইমে শুধু ফল আর কিছু মিষ্টি খান মাধবীদেবী। সেই দুপুরে ফল মিষ্টির পর খাওয়ার সঙ্গে সংযোগ ঘটে রাত দশটায়। তখন ভাতের সঙ্গে মাছের তরকারি বা মাংস বা অন্যকিছু তরকারি, যেদিন যেমন হয় সেদিন তেমনি দিয়েই খাওয়া শেষ হয়। মাধবী চক্রবর্তী অভিনয়ে প্রচন্ড নিষ্ঠাবতী হলেও খাওয়ার ব্যাপারে উনি আদৌ ভোজনবিলাসী নন। খাওয়ার প্রতি তাই খুব একটা বিশেষ ঝোঁক নেই। তবে ওঁরও কিছু শখের খাবার আছে। নিজেও সুযোগ পেলে

রাতের দিকে রান্না করেন। উনি ভালবাসেন ইংলিশ খাবার। চাইনিজ ও মোগলাই খানাও শিল্পী মাধবীকে মাঝেমধ্যেই টানে। তবে মদ্রাজী খাবার ওঁর একেবারেই পছন্দ নয়।



রবি ঘোষ

অভিনেতা রবি ঘোষের গলার স্বরেই বোঝা যায় উনি রবি ঘোষ। ফোনের মধ্যেও চেনা গেল ওঁর সেই বৈশিষ্ট্যপূর্ণ কণ্ঠস্বর। চিরপরিচিত কণ্ঠে বেশ কৌতুক করেই বললেন, সাধারণ বাঙালি যা খায় আমিও তাই। সকালে টোস্ট, ডিম আর এককাপ চা। দুপুরে ভাত, ডাল, মাছের ঝোল। রাতে রুটি, তরকারি আর মাছের কিছু কারি দিয়ে পেট ভরাই।

বাঙালির হরেকরকম রান্না রয়েছে। তার মধ্যে মাছের নানারকম পদই ওঁর বেশি প্রিয়। রবিবাবু আক্ষেপ করে বলেন, মায়ের হাতে কতরকম খাবারই খেয়েছি। এখন সেসব বাঙালি খাবার আর কেউ করতেও পারে না, তাই সেসব খাওয়াও হয় না। পাঞ্জাবি খানা অভিনেতা রবি ঘোষের খুবই প্রিয়। চাইনিজও ভালবাসেন। উনি বলেন, কেউ যদি আমার সামনে ফ্রেঞ্চ ডিশ এনে ধরে আমার তা খেতে ভালই লাগবে। তবে এসব খাবার মাঝেমধ্যে খাই। কোনদিন ক্লাবে বা কোন পার্টিতে গেলাম, তখন ওইসব মুখরোচক চমৎকার খাবার খাই। তা না হলে ফুড-হ্যাবিট বলতে যা বোঝায় তা আমার ভীষণ সাদামাটা। একেবারে বাঙালিয়ানায় ভরপুর।

তনুশ্রীশঙ্কর

শ্রীমতী তনুশ্রী তনুদেহ ক্ষীণ করতে সদা সজাগ। তাই তাঁর খাওয়ার হ্যাবিটও একেবারে ভিন্ন। সকালে উনি শুধু চিনি ছাড়া এককাপ চা খান। তারপরের আইটেম শুধু মাত্র একপেয়ালা গরম দুধ। দুপুরে বা রাতে তনুশ্রী ভাত বা রুটি কিছুই খান না। এই দুটি সময়ে উনি খান শুধু তরকারি, ডাল, মাছের ঝোল আর একপ্লেট স্যালাড। রাতের খাবারে একটি পদ অতিরিক্ত থাকে, সেটা হল ঘরেপাতা টক দই।



তনুশ্রী কনটিনেন্টাল খাবার খুবই পছন্দ করেন। আবার বাংলার মোচার ঘণ্ট, শুক্তো, পোস্ত দারুণ লোভনীয় তাঁর কাছে। 'সবার চেয়ে ভাল পাউরুটি আর ঝোলা গুড়'-এর মতো নৃত্যশিল্পী তনুশ্রীর কাছে সবচেয়ে প্রিয় 'ডাল'।' উনি হেসে বলেন নিমন্ত্রণ, বাড়ি বা পার্টিতে গেলে অন্যরা যেটা হেলাফেলা করে, সেই ডালটা আমি খাবই।

পদ্মা খাস্তগীর

সদাব্যস্ত বিচারপতি পদ্মা খাস্তগীরের সকাল শুরু হয় এককাপ গরম চা খেয়ে। ওঁর প্রাতরাশের তালিকায় থাকে ডিম, টোস্ট, দুধ আর ফল। এরপর কোর্টে চলে যান। ওখানে লাঞ্চ টাইমে খান কফি। তার সঙ্গে থাকে স্যানড্বইচ। কোনদিন থাকে চিকেন স্যানড্বইচ, কোনদিন থাকে শশা, পেঁয়াজ ইত্যাদির তৈরি স্যানড্বইচ, আবার কোনদিন বা প্লেন স্যানড্বইচ। অর্থাৎ সাধারণ লোকের লাঞ্চ মানে 'ভাত' আর পদ্মা খাস্তগীরের লাঞ্চ মানে 'স্যানড্বইচ'। বিকেলে কোর্ট থেকে বাড়ি ফিরে যেদিন যেরকম খাবার থাকে তাই খান। সঙ্গে চা তো আছেই। রাত নটায় রুটি, সবজি, মাছ খান। ছুটির দিন ছাড়া বিচারপতির কপালে ভাত খাওয়া জোটে না।

পদ্মাদেবী কনটিনেন্টাল খাবার পেলে আর কিছুই চান না। এ খাবারের পাশে উনি আর কিছুই ভাবতে পারেন না। তবে নিঃসন্দেহে পদ্মাপারের মেয়ে পদ্মা খাস্তগীরকে ভীষণভাবে টানে গরম ভাত আর ইলিশমাছের যেকোন রকম রান্না।



শ্যামলী বসু



পি কে ব্যানার্জি

ভাল রান্না ভালবাসেন পি কে। আইটেম দারুণ, অথচ রান্না দূর ছাই গোছের, না, সে খাওয়া খেতে তিনি রাজি নন। ভাল রাঁধলে সরষে ইলিশ, রুই কালিয়া তোফা। সোনা মৌরলা মাছের চচ্চড়িও। মাংস? না, সাধারণের মত চিকেন তত ভালবাসেন না। ব্রয়লার তো একেবারেই না। তার চেয়ে মটন অনেক ভাল।

খেলার সূবাদে প্রায় তিরিশ বছর ধরে বিদেশ যাচ্ছেন পি কে। কিন্তু তা বলে এখনকার খেলোয়াড়দের মত খাওয়া নিয়ে কখনও বেকায়দায় পড়েননি।

এবার তাঁর দৈনন্দিন খাবার টেবিলে চোখ রাখা যাক প্র্যাকটিস থাকলে ভোর সাড়ে পাঁচটায় এককাপ দুধ-চা আর একটি বিস্কুট। পি কে আবার লিকার পছন্দ করেন না। তাঁর মনপসন্দ হল স্বেবার। মাঠে পৌঁছে মাঝে মাঝে চা-বিস্কুট। প্র্যাকটিসের মাঝে কিছুই না। প্র্যাকটিস শেষে সামান্য দই আর মিষ্টি খেয়ে সিধে অফিস। লাঞ্চ বলতে গেলে মুড়ি-মুড়কি। খেলা থাকলে খাওয়াটা নির্ভর করে মুডের ওপর। সাধারণত কোল্ড ড্রিংকস ছাড়া ম্যাচের পর কিছুই খান না। রাতে সপ্তাহে তিনদিন ভাত, চারদিন রুটি। সঙ্গে থাকে সবজি, ডাল, মাছ অথবা মাংস। মাংস না খেলে শোবার আগে গরম দুধ। প্র্যাকটিস না থাকলে অন্যান্য মেনু একই রকম থাকে। তবে ব্রেক-ফাস্টে একটি স্যান্ডউইচ। তারপর ভাত, ডাল, সবজি, স্টু, মাছ বা মাংস খেয়ে অফিস। সন্ধ্যায় বাড়ি ফিরে দুধ, মুড়ি, কলা বা মোয়া।

চন্দন বন্দ্যোপাধ্যায়

আপনার বাচ্চাকে দিন সেরেল্যাকের পুষ্টি !



এখন পাওয়া যাচ্ছে নতুন প্যাকে

চার মাস বয়েস হলেই দুধের সংগে সংগে আপনার বাচ্চার শক্ত খাবারেরও দরকার। আর এই সময়েই ওকে দিন সেরেল্যাকের পুষ্টি।

পুষ্টিকর গুণমান ঃ সেরেল্যাকের প্রতিটি ফীডের মধ্যেই আছে সব কিছু যা আপনার বাচ্চার পুষ্টির জন্যে দরকার। এতে আছে প্রোটিন, কার্বোহাইড্রেট, ফ্যাট, ভিটামিন আর খনিজ পদার্থ। বাচ্চাদের জন্যে ঠিক যেমনটি দরকার সেই অনুযায়ী এগুলি সুসম অবস্থায় থাকে।

অল্প সময়ে তৈরী ঃ বাচ্চার খিদে পাওয়ার কয়েক সেকেণ্ডের মধ্যেই সেরেলাক তৈরী। এতে দুধ আর চিনি দেওয়াই আছে। আপনি শুধু ফোটানো জলে সেরেল্যাক গুলে নিন!

খেতে ভাল ঃ প্রথম শক্ত খাবার ধরাতে গেলে সেটা বাচ্চাদের কাছে একটা নতুন অভিজ্ঞতা। সেরেল্যাকের স্বাদ বাচ্চাদের খুব পছন্দ। অতএব এটা দিয়ে সুরু করাই ভাল। তৈরী করার যে স্বাস্থ্যসম্মত পদ্ধতি টিনের গায়ে লেখা আছে সেই অনুযায়ী তা তৈরী করে আপনার বাচ্চাকে সুসম পুষ্টি যোগান।

> **বিনামূল্যে শিশুর বৃদ্ধিসূচী ঃ**
> আপনার বাচ্চার জন্যে একটা বৃদ্ধি পুস্তিকা এই ঠিকানায় চেয়ে পাঠান-
> সেরেলাক, পোস্ট বক্স ৩
> নিউ দিল্লী ১১০০১৮



Nestlé

সেরেল্যাকের মমতা : পুষ্টিতে সম্পূর্ণ-স্বাদে অপূর্ব

গৃহসজ্জার নানা কথা

শর্মিলা ঘোষ

ভূমিকা : অট্টালিকাই হোক বা পর্ণকুটিরই হোক মানুষ তাকে নিজের মতো করে সাজিয়ে নেয়। একটি বাড়ির অভ্যন্তরীণ সজ্জা মূলত যারা সেই বাড়ির বাসিন্দা তাদের আরাম, সুযোগ-সুবিধা এবং রুচির দিকে লক্ষ্য রেখেই করা উচিত। তবে, একই পরিবারের বিভিন্ন মানুষের রুচির, স্বভাবের এবং আচার-ব্যবহারেরও পার্থক্য দেখা যায়। যে ব্যবস্থায় একজনের সুবিধা হয় সেই ব্যবস্থায় অপরজনের সুবিধা না হতেও পারে। যেমন, যাঁরা লেখাপড়া ইত্যাদি করেন বা নিরিবিলি পছন্দ করেন তাঁদের ঘরটি সাধারণত ছাদে বা বাড়ির একপাশে হওয়াই বাঞ্ছনীয়, অন্যদিকে যাঁরা খুব কথাবার্তা বলতে ভালবাসেন তাঁদের ঘরটি বাড়ির মাঝামাঝি জায়গায়ই হওয়া উচিত। কিন্তু এর বিপরীত ব্যবস্থা হলে কিন্তু দু পক্ষেরই অসুবিধার শেষ থাকবে না।

সুতরাং ব্যক্তিপোযোগী ঘর নির্বাচন করে তা সাজাতে হলে আমাদের কয়েকটি বিষয়ে বিশেষ দৃষ্টি দিতে হবে। যেমন, ঘরটিতে কী ধরনের লোক থাকবেন, তাঁর অভ্যাস, তাঁর ব্যক্তিগত রুচি, পছন্দ-অপছন্দ, তাঁর বয়স ইত্যাদি ইত্যাদি। মোটকথা বাড়িটিকে এমনভাবে সাজাতে হবে যাতে তা বাসিন্দাদের কাছে যথেষ্ট আরামদায়ক ও আকর্ষণীয় হয়ে ওঠে। রং, পরিসর এবং নকশা মূলত এই তিনটি জিনিসের সমন্বয়েই সুসজ্জিত গৃহ মানুষের মনকে প্রফুল্ল ও সুস্থ রাখে।

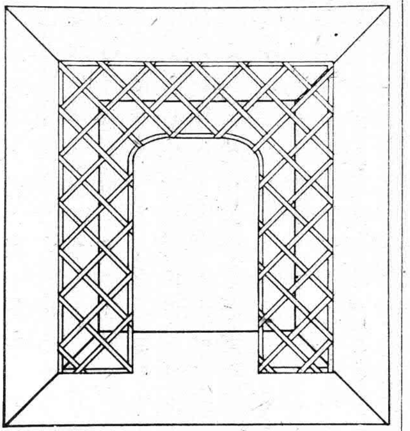
স্থানসংকুলান

কোন জায়গাটি কীভাবে ব্যবহার করা যেতে পারে এবং কোন জায়গায় কী কী জিনিস রাখলে তার উপযোগিতা বজায় থাকবে, সে সম্বন্ধে একটি পরিকল্পনা করে নিতে হবে। সু-পরিকল্পনায় বাড়ির প্রতিটি ইঞ্চি জায়গা যেন ব্যবহার করা হয় বা কাজে লাগানো যায় সেটা দেখতে হবে।

স্থানাভাবের পরিসমাপ্তি দু'রকমভাবে ঘটানো যেতে পারে, বাস্তবিকভাবে ও মানসিকভাবে। মানসিকভাবে যে স্থানাভাব মেটানো যায় সে সম্বন্ধে এখানে আলোচনা করা হচ্ছে। এই মানসিকভাবে স্থানাভাব মেটানো মূলত নির্ভর করে রং, নকশা, সঠিক জিনিসপত্রের সমাবেশ ইত্যাদির উপর। যেমন ঘরের দেওয়াল মেঝে, আসবাবপত্র ইত্যাদি সব কিছুতেই হালকা এবং একই রঙের ব্যবহার উজ্জ্বলতার সংগে সংগে ঘরটিকে মানসিকভাবে বড় দেখাতে সাহায্য করে। ছোট ঘরে সবসময় যে আসবাবপত্র ভাঁজ করে বা দেওয়ালে হুকের সংগে ঝুলিয়ে রাখা যায় (ব্যবহারের সময়টুকু ছাড়া) সেই ধরনের আসবাবই ব্যবহার করা উচিত। বড় বা ভারী আসবাব যদি একান্তই রাখতে হয় তবে তা একেবারে দেওয়ালের ধার ঘেঁষে রাখুন। এছাড়া আসবাবপত্রের খোলের ভিতর জায়গা করেও ছোটখাট জিনিসপত্র রাখা যেতে পারে। এ সম্পর্কে পরে বিস্তারিত আলোচনা করা যাবে। তবে ছোট ঘরে বা ছোট জাগয়ায় যত কম আসবাবপত্র রাখা যায় ততই ভাল। আসবাবপত্রগুলি নিচু ধরনের হলেই ভাল হয়, তাতে ঘরটি বড় দেখাবে। যেসব আসবাবপত্রের উপরিভাগ খুবই মসৃণ বা হালকা রঙের হয়, সেইসব আসবাব ব্যবহারেও ঘর বা কোনো ছোট জায়গা বড় দেখায়। কারণ উপরিভাগ মসৃণ ও হালকা রঙের হওয়ায় তার উপর আলো প্রতিফলিত হয়, যা ছোট ঘর বা জায়গাকে বড় দেখানোর সহায়তা করে।

ছোট ঘরে ঘরজোড়া কার্পেট বা শতরঞ্চি পাতবেন না। মেঝেটিও হালকা রঙের হওয়াই বাঞ্ছনীয়।

ছোট ঘরের দুপাশের দেওয়ালে মুখোমুখি লম্বা লম্বা তাক করে দিলে ঘরটি বেশ লম্বা দেখায়। একটি ছোট ঘরের মাঝামাঝি জায়গায় যদি বাঁশ বা কঞ্চির এরকম একটি arch করে তাতে সুন্দর একটি লতানে গাছ উঠিয়ে দেওয়া যায় তাতে একদিকে যেমন ঘরটি বা জায়গাটি বড় দেখাবে, ঠিক তেমনি সে জায়গার সৌন্দর্যও বাড়বে। এ তো গেল সহজ উপায়গুলি। যদি একটু খরচা করেই করতে চান তাহলে কাচের সাহায্য নিন। কাচ ব্যবহারে নানা অসুবিধা থাকলেও ছোট ঘর বা ছোট জায়গাকে বড় দেখানোতে এর জুড়ি মেলা ভার।



বাঁশ বা কঞ্চির arch



আয়নার ব্যবহার

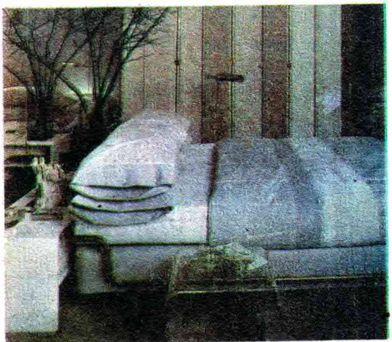
আয়না যদি আপনি ঠিকমতো ব্যবহার করতে পারেন তবে ঘরটিকে বা জায়গাটিকে দ্বিগুণ, তিনগুণ বা তার চেয়েও বড় ঘর বা জায়গা বলে মনে হতে পারে। জানলার ঠিক বিপরীত দিকে বা জানলার কাছাকাছি কোনো জায়গায় ঠিকমতো বসাতে পারলে তা একদিকে যেমন ঘরটিকে আলোকিত করে তুলতে পারে, তেমনি আবার জানলার বিপরীতে বসানোর জন্য দৃশ্যাবলীও দেখা যেতে পারে। এতে ঘরেরও সৌন্দর্য বাড়ে, একঘেয়েমিও কাটে। মাটি থেকে ছাদ অবধি দেওয়ালজোড়া আয়নায় যে-কোনো ছোট্ট ঘর বা জায়গাকে খুবই বড় দেখাতে সাহায্য করে। তবে খেয়াল রাখতে হবে এইরকম আয়না আনবার সময় তা আপনার সিঁড়ি বা লিফট-এ আসার পক্ষে উপযোগী কিনা, অর্থাৎ সিঁড়ি বা লিফট-এর পরিসরের তুলনায় যেন বেশি বড় না হয়। তবে একবার যদি কোনরকমে দেওয়ালে লাগিয়ে নেওয়া যেতে পারে, তখন দেখবেন ঘরটি কত বেশি আকর্ষণীয় হয়ে উঠবে। এছাড়াও চেষ্টা করবেন কাচের আসবাব (যেমন – এমন একটি টেবিল, যার ওপরটি কাচের তৈরি) ইত্যাদির ব্যবহার বেশি করতে।

এছাড়াও ধরুন, দুটি ছোট ঘরের মাঝখানের দেওয়ালটির জন্য দুটি ঘরই অত্যন্ত স্বল্পপরিসর। আপনি যদি মাঝখানের এই দেওয়ালটি ভেঙে ফেলে একটি মোটামুটি উঁচু বইয়ের তাক, ক্যাবিনেট বা শো-কেস রাখেন তাহলে দুটি ঘরের মধ্যে ভাগও রইল, আবার ঘর দুটিও মানসিকভাবে স্বল্পপরিসরতার হাত থেকে বাঁচল। আবার দুটি ঘরের মাঝখানের দেওয়ালের গায়ে একটি গরাদেবিহীন জানলা বসিয়ে নেওয়া যায় (গোল, চৌকো বা অন্য যে-কোনো আকারের)। এতেও ঘর বা জায়গা বড় বলে মনে হয়।

এইভাবে একটু আধটু মাথা খাটালেই আমরা আমাদের ছোট বাসস্থানগুলিকে আরও আকর্ষণীয় ও মনোরম করে তুলতে পারি।

সামঞ্জস্য

যে-কোনো শিল্পের ক্ষেত্রে সামঞ্জস্যবিধান অন্যতম মূল কথা। যতই দামি দামি জিনিস কিনে ঘরে রাখুন না কেন সেই জিনিসগুলির মধ্যে যদি কোনরকম সামঞ্জস্য না থাকে তাহলে সেগুলি ঘরের সৌন্দর্য বাড়াবার থেকে সৌন্দর্যের হানিই ঘটাবে। অবশ্য এই সামঞ্জস্যবিধান শুধুমাত্র ঘরের আসবাব ইত্যাদির মধ্যেই সীমাবদ্ধ নয়, তা ঘরের আকার, মাপ, রং সবকিছুর ক্ষেত্রেই বিচার্য। একটি ঘরে যা যা থাকবে সেগুলির একটির সঙ্গে অপরটির সংগতি অবশ্যই থাকতে হবে। ১ নং ছবিটি দেখলে বুঝতে পারবেন। এই ছবিটিতে প্রতিটি জিনিসের মধ্যেই এত সুন্দর সংগতি রয়েছে যে কোনটিকেই বেমানান বলে মনে হয় না। অপরদিকে, যদি বর্তমান সেন্টার টেবিলটির বদলে একটি অত্যাধুনিক কাঁচ নির্মিত টেবিল থাকত, মেঝেতে কার্পেটটি নীল রঙের হত, ছবিগুলিও নানা চড়া রঙে আঁকা বিমূর্ত ছবি হত তাহলে ঘরটিকে অত্যন্ত অসামঞ্জস্যপূর্ণ মনে হত। সুতরাং, বাড়ি বা ঘর সাজাতে হলে সামঞ্জস্যতার দিকে বিশেষ দৃষ্টি রাখতে হবে।



নীল রং স্নিগ্ধতা আনে

সুষমতা

ওজনের সুষম বণ্টনকে Balance বলা হয়। ঘর সাজানোর ব্যাপারে Balance-এরও যথেষ্ট গুরুত্ব আছে। যে-কোনো সৌন্দর্যের মধ্যেই একটি ছন্দ আছে। ঘর সাজানোর ক্ষেত্রেও আমরা এই ছন্দ বা rhythm-কে অস্বীকার করতে পারি না। Balance বা সুষমতা হচ্ছে ছন্দেরই একটি বাস্তব রূপ। বিষয়টিকে আরও একটু পরিষ্কার করে বোঝার জন্য ২ নং ছবিটি লক্ষ্য করুন। ছবিটির কোথাও কোনো কিছুর বাহুল্য যেমন চোখে পড়ছে না তেমনি ছবিটির মধ্যে কোনো কিছুর ঘাটতি আমরা দেখতে পাচ্ছি খাটটির দু'পাশে দুটি একইরকম ...তে টেবিল ল্যাম্প – আলো দুটির কাছাকাছি দু' প্রস্থ ছবি সবই মানানসই। এখন আপনি এক টুকরো ছোট্ট কাগজ নিয়ে যে-কোনো একদিকের টেবিল ল্যাম্পসমেত ছবি ঢাকা দিয়ে দিন দেখবেন, এতে খাটের একদিকটা বেশি জবড়জং বলে মনে হচ্ছে। আবার অপরদিকটা তেমনি অত্যন্ত ফাঁকা লাগছে। একে আমরা ছন্দপতন বলতে পারি।

ঘর সাজানোর সময় বিশেষভাবে



সামঞ্জস্য / ছবি ১



ফর্মাল ডিনারের টেবিল সাজানো

খেয়াল রাখতে হবে যে, কোথাও যেন দৃষ্টি ব্যাহত না হয় বা কোথাও যেন কিছু খাপছাড়া না হয়ে যায়। তবে, সবসময়ই যে একরকম জিনিস রেখেই সুষমতা বজায় রাখতে হয় তা নয়. অনেক সময় আপনি কেন্দ্রটির একপাশের জিনিসটির সংগে মানানসই এমন অন্য কোনো জিনিস দিয়েও এই সুষমতা বা Balance রক্ষা করতে পারেন। এবার ছবি ঃ দেখুন খাটটির একপাশে একটি ছোট টেবিল, তার ওপরে একটি আলো রাখা আছে, কিন্তু অপর দিকে ছোট টেবিলের বদলে রাখা আছে একটি চেয়ার টেবিল ও তার ওপর একটি ফুলদানি। কিন্তু তার জন্য বেমানান কিছুই মনে হচ্ছে না কারণ, একদিকের ছোট টেবিলটির অভাব পূরণ করেছে কাঠের টেবিল চেয়ারটি আবার টেবিল-ল্যাম্পটির অভাব পূরণ করেছে ফুলদানিটি এভাবে ঘর সাজানো কিন্তু খুবই আকর্ষণীয়।

রং

ঘরের রং সম্বন্ধে বিশদভাবে আলোচনা সূকন্যায় আগেই করা হয়েছে। মনস্তাত্ত্বিকরা রং-এর ওপর বহু পরীক্ষা-নিরীক্ষা চালিয়েছেন। এইরকম একটি পরীক্ষায় দেখা গেছে যে, এক ভদ্রলোক নীল রং-কে দারুণ অপছন্দ করতেন। পরে জানা যায়, ছোটবেলায় তাঁকে নীল রঙের একটা ঘরে বন্ধ করে রেখে শাস্তি দেওয়া হত। অনুরূপভাবে এক ব্যক্তির গোলাপি রংটি অত্যধিক রকমের পছন্দ ছিল, পরে জানা গেল যে, তাঁর জীবনের একাধিক মধুর অভিজ্ঞতার সাক্ষী ঐ গোলাপি রংটি। আবার চঞ্চল প্রকৃতির লোকেরা উজ্জ্বল রং দারুণ পছন্দ করেন, অপরদিকে চাপা স্বভাবের লোকেরা আবার ঠান্ডা রং পছন্দ করেন। রং-এর সংগে আমাদের মন-মেজাজের অত্যন্ত ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক রয়েছে। উজ্জ্বল রং অতি সহজেই আমাদের মনকে প্রফুল্ল করে তোলে, ঠান্ডা রং আবার আমাদের মনকে অতি সহজেই নিস্পৃহ করে তোলে। রং আমাদের ব্যক্তিগত রুচি ও ব্যক্তিত্বের পরিচয়ও বহন করে থাকে মনস্তাত্ত্বিকদের মতে। নিজের বাড়িতে তাই নিজের মনোমত রং-ই ব্যবহার করা উচিত। কারণ, মানুষ তার নিজের পছন্দমতো পরিবেশেই বেশি প্রফুল্ল থাকে।

এবার দেখা যাক কোন রঙের কি প্রতিক্রিয়া হতে পারে। সাধারণত আমরা দিনের বেলায় যে আলো দেখি তা সূর্যের সাতটি রঙের সমন্বয়। আবার যখন আমরা একটি লাল রঙের কুশন দেখি তার মানে হচ্ছে সব রংগুলির মধ্যে শুধুমাত্র লাল রংটিই প্রতিফলিত হচ্ছে, তাই লাল রংটিই আমরা দেখতে পাচ্ছি। কালো রং সমস্ত রংকেই গ্রাস করে নেয়। নানাভাবে পর্যবেক্ষণের ফলে জানা গেছে যে, বিভিন্ন রঙের প্রচন্ড ক্ষমতা আছে মানুষের মনে প্রতিক্রিয়া ঘটানোর। যেমন, নীল রং মানুষের মনে স্নিগ্ধতা এনে মনের অস্থিরতাকে দূর করে এবং একাগ্রতার সহায়ক হয়। কিন্তু এই নীল রঙের তারতম্যহীন ব্যবহারে মানুষের মনে বিষণ্ণতারও সৃষ্টি হয়।

হলুদ রংকে আনন্দদায়ক ও উৎসাহের সহায়ক বলে ধরা হয়। হলুদ রংকে সবচেয়ে উজ্জ্বল বলা যায়। এই রং আবার সূর্যালোকের প্রতীক। হলুদ রং আমাদের মনকে আকৃষ্ট করে তাই অনেক সময় আবার বিপজ্জনক জায়গায় সতর্কীকরণেও লাল রং ছাড়া এই রঙেরও ব্যবহার দেখা যায়।

কমলা রংও প্রায় হলুদের মতোই উজ্জ্বল ও উৎসাহব্যঞ্জক।

যাঁরা সবুজ রং পছন্দ করেন তাঁরা অত্যন্ত সামাজিক হন।

লাল রং হচ্ছে উত্তেজনাপূর্ণ এবং তা আমাদের মস্তিষ্ককে উদ্দীপিত করে তোলে। মাঝারি লাল রং আমাদের সুস্বাস্থ্য ও প্রাণশক্তির প্রতীক। লাল রংকে আবার হিংস্রতা ও উত্তেজনার প্রতীক হিসাবেও ব্যবহার করা হয়। অস্থিরমতি লোকেদের এই রং পছন্দ এবং এই রংটি ভালবাসা,



জানালার পাল্লায় ছবি আঁকুন



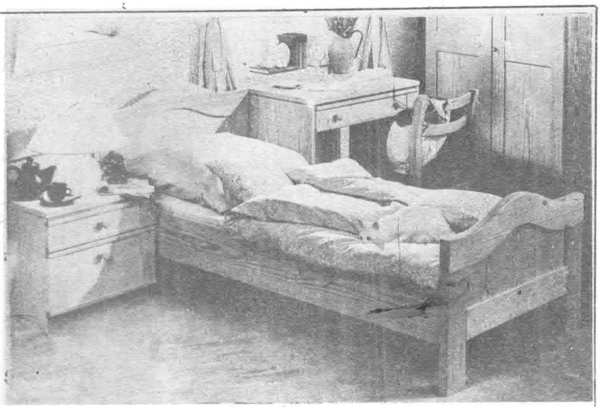
বাথরুমে লাইব্রেরি

উষ্ণতা এবং কামনার ইঙ্গিত বহন করে থাকে।

বেগুনি রংটি ঠান্ডা রং। যদিও এই রংটি মর্যাদাপূর্ণ তবুও এই রংটি অনেক সময় বিষণ্ণতার সৃষ্টি করে।

খয়েরি রংটি সবসময় কমলা, হলুদ বা সোনালি রঙের সংগেই ব্যবহার করা উচিত কারণ, শুধুমাত্র এই রংটি ব্যবহার করলে তা মনে নিরাশার সৃষ্টি করতে পারে।

সুতরাং দেখা যাচ্ছে যে, আমরা রঙের ওপর মানসিকভাবে বহুল পরিমাণে নির্ভরশীল।



ছবি ৩

আলোর ব্যবহার

বাড়িতে আলোর ব্যবহারের পরিকল্পনা এমনভাবে করা উচিত যাতে বাড়ির প্রতিটি জায়গাই ঠিকমতো আলোকিত হয়ে ওঠে এবং তা যেন প্রয়োজন অনুসারেই হয়। কোথাও যেন প্রয়োজনের অতিরিক্ত আলো না হয় আবার কোথাও যেন প্রয়োজনের কম আলোও না হয়। তবে এই প্রয়োজনের অতিরিক্ত আলোর বিষয়টি অনেকসময় আমাদের মন-মেজাজের ওপরও নির্ভর করে। বিষয়টি এইভাবে বোঝানো যেতে পারে। ধরা যাক, একটি ১৮ বাই ১৫ ফুট ঘরে পরস্পর বিপরীত দুটি দেয়ালে দুটি টিউবলাইট লাগানো আছে। এখন সাধারণ অবস্থায় প্রয়োজন মেটাতে একটি টিউবলাইটই যথেষ্ট, কিন্তু যদি কোনো অতিথি আসেন তখন কিন্তু আমরা দুটি টিউবলাইটই জ্বেলে থাকি।



ছবি ২

এখন দেখা যাক, কোথায় কী ধরনের আলো ব্যবহার করা যেতে পারে। অধিকাংশ বাড়িতে আমরা গিয়ে দেখি সিঁড়ির আলোটি টিমটিম করছে। এমনই কম পাওয়ারের আলো যে, ঠিকমতো সিঁড়ির ধাপও দেখা যায় না। অনেক সময় এতে একদিকে যেমন পা পিছলোনোর বা হোঁচট খাওয়ার আশঙ্কা থাকে, ঠিক তেমনি আবার বাড়িতে ঢোকার সময় অতিথিদের মনে এক ধরনের বিরূপ মনোভাবের সৃষ্টি হয়। আবার হয়ত দেখা যায় যে, সদর দরজার পাশে সিঁড়ির আলোর সুইচটি রয়েছে যার ফলে লোককে ওপর থেকে অন্ধকারে নেমে এসে সিঁড়ির আলো জ্বালতে হচ্ছে।

এখানে আমাদের দেখতে হবে যে, সিঁড়িতে যেন যথেষ্ট পরিমাণ আলোর ব্যবস্থা থাকে, যাতে আলোর জন্য কোনো দুর্ঘটনা না ঘটে এবং অতিথি এলে তিনি যেন কোনো অস্বস্তিতে না পড়েন। সিঁড়ির আলোর সুইচটি two way সুইচ হওয়া উচিত, যাতে ওপর নিচে দুদিক দিয়েই জ্বালতে পারা যায়।

এবার আসি বাথরুমের কথায়। এখানেও আমরা দেখি টিমটিমে আলোর ব্যবহার। এখানেও পর্যাপ্ত আলোর ব্যবহার করতে হবে। একটি ছোট বাথরুমের পক্ষে একটি সাধারণ আলো লাগানোই যথেষ্ট যেটি বাথরুমের ছাদে লাগানো থাকবে। আবার যদি বাথরুমের মধ্যেই প্রসাধন রাখতে চান তাহলে



বাথরুমের ছাদে লাগানো আলো

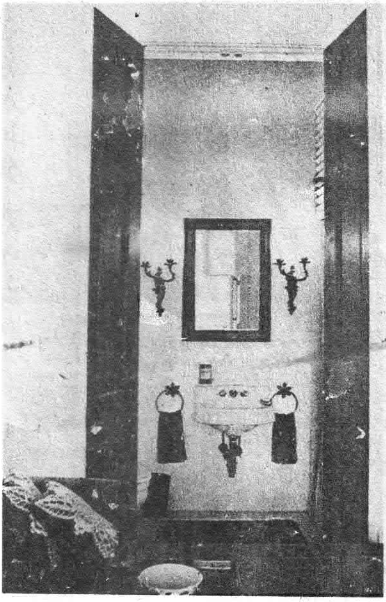
ছোট আয়নাটির দুপাশে ২টি ২৫ বা ৪০ ওয়াটের বাল্‌ব লাগান, এতে মুখের উপর সমানভাবে আলোকপাত করবে — কোথাও কোনো ছায়া পড়বে না। আর আয়নার উপর আরো একটি আলো লাগান, যা কর্তার দাড়ি কামানোর সময় দরকার হবে। কিন্তু পারতপক্ষে এই আলোটি জ্বেলে আপনি নিজে প্রসাধন করবেন না, কারণ ঠিক ওপর থেকে আলোটি পড়ার দরুণ অনেক সময় চোখের নিচে, নাকের নিচের দিকে এবং থুতনিতে ছায়া পড়ে। ফলে প্রসাধন খাপছাড়া হয়ে যেতে পারে। তবে আয়নার ওপরের আলোটি না লাগিয়ে আপনার কর্তা আপনার প্রসাধনের উপযুক্ত আলোতে ও স্বচ্ছন্দে দাড়ি কামানোর কাজটি সারতে পারেন।

বৃদ্ধবৃদ্ধাদের ঘরের আলোটি সাধারণ বয়সের মানুষের প্রয়োজনের তুলনায় বেশি উজ্জ্বল হওয়া বাঞ্ছনীয়, কারণ তাঁদের দৃষ্টি শক্তির ক্ষীণতা থাকে।

আমাদের দেশে বেশির ভাগ রান্নাঘরের আলো এতই ক্ষীণ যে, রান্নাঘরে অদ্ভুত একটা দমবন্ধ-করা পরিবেশের সৃষ্টি হয়। এইরকম পরিবেশে যিনি রাঁধেন, তাঁর খুব খুশি মনে রান্না করতে ইচ্ছে করে না যেমন সত্যি কথা, তেমন রান্নায় পোকামাকড়, চুল বা কোনো নোংরা ইত্যাদি পড়ল কিনা তা ঠিক নজর করে দেখাও সম্ভবপর হয় না। কিন্তু রান্নাঘরে যদি আলোর ব্যবস্থা এমন করা হয় যাতে করে প্রয়োজনের তুলনায় কম আলোও হবে না আবার খুব জোরালো আলোও হবে না — তাহলেই ঠিক হবে। বেশি জোরালো আলোতে গরম বেশি হয়। একে রান্নাঘরের গরম, তার ওপর আবার আলোর গরমে

রাঁধুনীর কষ্ট হতে পারে। রান্নাঘরে পর্যাপ্ত আলো থাকলে মশা, মাছি, টিকটিকি, ইঁদুর, আরশোলা ইত্যাদির উপদ্রবের হাত থেকে রেহাই পাওয়া যায়। যে জায়গায় রান্না করা হয় এবং যে জায়গায় খাবার-দাবার ঠান্ডা হবার জন্য রাখা হয়, ঠিক সেখানে পর্যাপ্ত আলো থাকা দরকার। এ ছাড়াও রান্নাঘরের মধ্যেই যদি বাসন ধোওয়ার জায়গা হয় তাহলে সেখানেও পর্যাপ্ত আলোর প্রয়োজন আছে। মোটকথা রান্নাঘরে এমনভাবে আলোর ব্যবস্থা করতে হবে যাতে রান্নাঘরটি সমানভাবে পর্যাপ্ত আলোয় আলোকিত হয়।

বাচ্চাদের ঘরে আলোর ফিটিংস সবসময়ই তাদের হাতের নাগালের বাইরে রাখতে হবে, সবসময় safety ply ব্যবহার করতে হবে, বাচ্চাদের ঘরে কোনো টেবিল ল্যাম্প রাখবেন না। ছোট বাচ্চারা অনেক সময় ঘরের মেঝেতে বসেই খেলা করে, তাই মেঝেতে যেন পর্যাপ্ত আলো পড়ে। বিছানায় বসে পড়াশোনার জন্য মাথার কাছ দেয়ালে আলোর ফিটিংস লাগানো থাকলে ভাল হয়। তবে রাত্রিরে ঘরে নাইট ল্যাম্প-এর ব্যবস্থা অতি অবশ্যই করা দরকার।



প্রসাধনের উপযুক্ত আলো

শোবার ঘরে আলোর ব্যবস্থা এমনই হওয়া উচিত যাতে তা আরাম ও উষ্ণতার পরিচায়ক হয়। জামাকাপড় ঠিকমত পরবার জন্য মোটামুটি পর্যাপ্ত আলোর দরকার। এছাড়াও রাতে বিছানায় শুয়ে বই পড়ার অভ্যাস থাকলে বিছানার পাশে বেডসাইড টেবিল-এর উপর টেবিল ল্যাম্প, মাথার দিকের দেওয়ালে আলোর ব্যবস্থা বা খাটের সংগে লাগানো আলোর বন্দোবস্ত করা যায়। তবে, যে ব্যবস্থাই নেওয়া হোক না কেন, তার সুইচ যেন বিছানায় শুয়ে হাতের নাগালের মধ্যেই পাওয়া যায়। বই পড়বার জন্য যেসব আলো ব্যবহার করা হবে সেগুলি এমনভাবে লাগানো থাকবে যাতে শুধুমাত্র যিনি বই পড়বেন তিনি ছাড়া তার পাশের লোকের নিদ্রার ব্যাঘাত না ঘটে। জামাকাপড়ের আলমারির কাছাকাছি আলোর ব্যবস্থা এমন থাকলে ভাল হয় যাতে আলমারি খুললেই ভেতরে পরিষ্কার আলো যায়। ড্রেসিং টেবিলের আলোটি এমন হবে যাতে প্রসাধন করতে আপনার একটুও অসুবিধা না হয়, অর্থাৎ, কোনরকম আলো-আঁধারির যেন সৃষ্টি না হয়। শোবার ঘরে নাইট ল্যাম্প-এর ব্যবস্থা অতি অবশ্যই রাখা উচিত। এই নাইট ল্যাম্পটি খুব কম ওয়াটের রঙিন বালব হবে। তবে, ব্যক্তিগত রুচি বা পছন্দ অনুযায়ী আপনি আপনার শোবার ঘরে আলোর বন্দোবস্ত অতি অবশ্যই করতে পারেন।



শিশুদের ঘরের আলো

লিভিং রুম, অর্থাৎ বাড়িতে যে বসার ঘরটিতে আপনারা সন্ধ্যাবেলায় মিলিত হন, সেখানে যে নানারকম কাজকর্ম হয় সেকথা আলো লাগাবার সময় অতি অবশ্যই মনে রাখতে হবে। একটি মাত্র বড় সাধারণ আলো এই ধরনের ঘরের পক্ষে মোটেই উপযুক্ত নয়। তার সংগে আরও নানা রকমের আলোর ব্যবস্থা থাকা উচিত। এ ঘরে বসে অনেক সময় গল্পের বই পড়া হয়, সেলাই করা হয় সেক্ষেত্রে একটি টেবিল ল্যাম্প থাকা আবশ্যক। আবার একদম অন্ধকার ঘরে বসে টিভি দেখা চোখের পক্ষে খুবই ক্ষতিকর। এদিকে আবার ঘরে উজ্জ্বল আলো জ্বললে ঠিক টিভি দেখার মেজাজও আসে না। সেক্ষেত্রে টিভি দেখার সময় টিভির ঠিক পেছনে বা ওপরের দেওয়ালে একটি মৃদু লুকনো আলোর ব্যবস্থা রাখতে হবে, যাতে ঘরের সবকিছুই আবছাভাবে দেখা যায়, দর্শক ইচ্ছে করলে ঘরের মধ্যে চারপাশে চোখ বুলিয়ে চোখের ক্লান্তি কাটিয়ে নিতে পারে। আবার টিভির পাশে একটি স্ট্যান্ডিং ল্যাম্প এমনভাবে রাখতে হবে যাতে সেটির আলো মাটির উপরেই পড়ে। টিভির পর্দার উপর একটুও আলো না পড়ে। অনেকে আবার এইরকমের কম পাওয়ারের আলো জ্বালিয়ে গান শুনতেও ভালবাসেন। এইক্ষেত্রে মিউজিক সিসটেম-এর কাছে একটি ছোট আলোর ব্যবস্থা এমনভাবে করতে হবে, যাতে রেকর্ড বা ক্যাসেট পালটাতে কোনরকম অসুবিধা না হয়। কোনো কিছু পড়ার সময় রিডিং ল্যাম্প ছাড়াও ঘরে আর একটি কম পাওয়ারের আলো জ্বালানো উচিত, না হলে পাতার উপর সরাসরি আলোকপাতের ফলে পাতাগুলি অতিরিক্ত উজ্জ্বল হয়ে উঠে চোখ ধাঁধিয়ে দিতে পারে। এই বিষয়ে আর একটি কথা বলি যে, কোনো কিছু লিখবার সময় যাঁরা যে হাতে লেখেন সব সময় তার বিপরীত দিক থেকে আলো আসা উচিত।

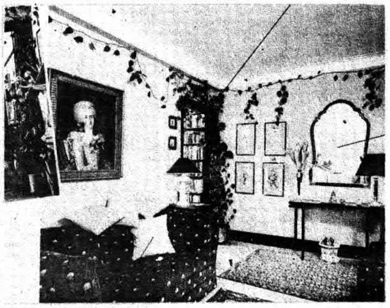
খাবার ঘরে খাবার টেবিলের ঠিক উপরে আলো লাগানো উচিত। ছাদ থেকে টেবিলের ঠিক উপরে সরাসরি আলোকপাত করা বা ছাদ থেকে ঝোলানো আলো লাগানো উচিত। লক্ষ্য রাখতে হবে যে, এই ঝোলানো আলো যেন না এতই ঝোলানো হয় যাতে লোকে মুখোমুখি বসে মুখ দেখতে না পায়। রাতে ডিনার টেবিলে আপনি এইরকম আলোর সংগে মোমবাতিও রাখতে পারেন। তবে এই মোমবাতিগুলো হয় চোখের লেভেলের নিচে নয়তো চোখের লেভেলের উপরে থাকতে হবে, যাতে চোখের উপর আলো না পড়ে। এই মোমবাতির আলোয় খাবার টেবিলে এক ধরনের রোম্যান্টিক পরিবেশের সৃষ্টি হয়।

অবশেষে বলি, যদি কোনো একটি বিশেষ ছবির উপর আলোকসম্পাত করতে চান তাহলে সরাসরি আলোকপাতের ব্যবস্থা গ্রহণ করুন। স্পট লাইটও ব্যবহার করতে পারেন। আবার কোনো বিশেষ মূর্তি, বিশেষ কোনো একটি স্থান সেখানে অনেকগুলি ছোট ছোট জিনিস – যেমন ধরুন সুন্দর সুন্দর পাথর, নুড়ি, ঝিনুক ইত্যাদি রাখা আছে, সেখানে আলোকসম্পাত করতে চান, স্পট লাইট বা comptalux আলোর সাহায্যেও করতে পারেন। ঘরের ভেতর কোনো গাছ, লতা ইত্যাদির উপর আলোকপাত করতে হলেও সরাসরি আলোকপাত করা প্রয়োজন। তবে এক্ষেত্রে এই আলোকপাত ঝোলানো আলোর সাহায্যে অত্যন্ত কম উচ্চতা থেকে হলেই ভাল হয়। কারণ, এতে এক ধরনের আলো-ছায়ার সৃষ্টি হয় যা পরিবেশটিকে মনোরম করে তোলে।

টেবিল সাজানো

টেবিল সাজাবার সময় আপনাকে সর্বদা টেবিলটি যাতে সুন্দর করে সাজানো হয়, পরিবেশন করতে কোনরকম অসুবিধা না হয়, যাঁরা খেতে বসেছেন তাঁদের সুবিধা – অর্থাৎ, তাঁরা যেন পরিতৃপ্তির সংগে খেতে পারেন এই সবকটি বিষয়ের দিকে লক্ষ্য রেখেই সাজাতে হবে। খাবার জায়গাটিতে যথেষ্ট পরিমাণে আলো-বাতাস থাকা প্রয়োজন, অন্ধকার আলোকহীন ঘরে হাজার রকমের কালিয়া-পোলাও সাজিয়ে দিলেও খাবার আনন্দ থাকে না। আলো-বাতাস পূর্ণ ঘরে, সুন্দর করে সাজানো টেবিলে সামান্য ভাত-তরকারি গুছিয়ে দিলেও তা যথেষ্ট তৃপ্তিদায়ক হয়।

প্রথমে আপনাকে ঠিক করে নিতে হবে যেসব অতিথিরা আসছেন তাঁদের সংগে আপনার সম্পর্ক সহজ না অত্যন্ত বেশি সৌজন্যমূলক। কারণ, সেইভাবেই আপনাকে টেবিলটি সাজাতে হবে। বর্তমান যুগে আমরা অধিকাংশ বাড়িতেই দেখি টেবিলে বসে খাবার রেওয়াজ। যদিও আমরা টেবিলে বসেই ভাত-ডাল-চচ্চড়ি – বাঙালিদের যা খাবার সবই খাই,



দেয়ালের প্রাকৃতিক বর্ডার

কিন্তু টেবিলে খাবার রেওয়াজটি হয়েছে সেই সায়েবি আমল থেকে। অর্থাৎ কিনা সাহেবদের কাছ থেকেই আমরা টেবিলে বসে খাবার রেওয়াজটি শিখেছি। তাই এখানে সায়েবি প্রথাতেই টেবিল সাজানোর কথা আলোচনা করছি।

লাঞ্চ

১/২. স্যুপের জন্য ছোট প্লেট বা বোল্
৩. সার্ভিস প্লেট
৪. রুটি মাখনের প্লেট
৫. জলের গ্লাস
৬. ওয়াইনের পাত্র
ক. ন্যাপকিন
খ. স্প্রেডার
গ. কাঁটা
ঘ. স্যালাডের কাঁটা
ঙ. ছুরি
চ. স্যুপের চামচ
ছ. চা বা কফির চামচ

ব্রেকফাস্ট

১. সিরিয়াল (cereal) ডিশ
২. প্লেট
৩. রুটি মাখনের প্লেট
৪. জুস্ প্লেট
৫. জলের বড় পানপাত্র (Water tumbler)
৬. কাপ
ক. ন্যাপকিন
খ. স্প্রেডার
গ. কাঁটা
ঘ. ছুরি
ঙ. সিরিয়ালের চামচ
চ. চা বা কফির চামচ



বেডকভারের সাহায্যে পর্দা

ইনফর্মাল ডিনার

১/২ স্যুপের বোল্ বা ছোট প্লেট
৩ সার্ভিস প্লেট
৪ রুটি ও মাখনের প্লেট
৫ জলের গ্লাস
৬ ওয়াইন গবলেট
ক ন্যাপকিন
খ স্প্রেডার
গ কাঁটা
ঘ স্যালাডের কাঁটা
ঙ ছুরি
স্যুপের চামচ

ফর্মাল ডিনার

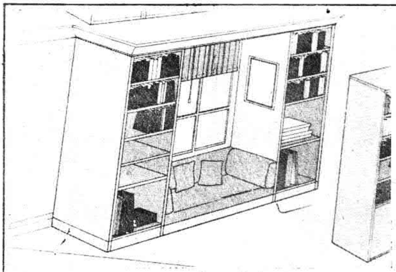
১ সার্ভিস প্লেট
২ ওয়াটার গবলেট
৩ রেড ওয়াইন গবলেট
৪ ন্যাপকিন
ক প্রথম পদটির জন্য ছুরি
খ প্রধান পদটির জন্য ছুরি
গ স্যালাডের কাঁটা
ঘ প্রথম পদটির জন্য কাঁটা
ঙ প্রধান পদটির জন্য কাঁটা
চ স্যুপের চামচ
ছ ফ্রুট ককটেলের চামচ

মিষ্টিমুখের খাবারগুলি একটি আলাদা পাত্রে আলাদা চামচ এবং কাঁটা দিয়ে পরিবেশন করতে হবে।

গৃহসজ্জার টুকিটাকি

ক. আপনার বসার ঘরটি কোনো হালকা একরঙা ঘর। এক কাজ করুন, একটি সুন্দর টবে মানিপ্ল্যান্ট লাগিয়ে তা ঘরের যে-কোনো একটি কোণে রেখে সেই কোণ বরাবর উপরে তুলে, তা ছাদ ও দেওয়ালের মধ্যবর্তী খাঁজ বরাবর পেরেক দিয়ে আটকে দিন।

খ. বইপত্র বা অন্যান্য জিনিসপত্র রাখার জন্য দেওয়াল জোড়া ক্যাবিনেট করতে চান? ঘরে যদি সবদিকের দেওয়ালেই জানলা থাকে, তাহলে এমন একটি দেওয়াল বেছে নিন যে দেওয়ালের জানলাটি ছোট এবং তা দেওয়ালের মোটামুটি মাঝামাঝি জায়গায় আছে। এবার জানলার মাপের জায়গাটুকু বাদ দিয়ে জানলা থেকে মাটি অবধি যে ফাঁকটুকু তার মধ্যেই বসার ব্যবস্থা রেখে ক্যাবিনেট তৈরি করুন।



জানালা বাদ দিয়ে ক্যাবিনেট

জানলার ধারে বসাও যাবে আবার জিনিসপত্র রাখার জায়গাও হল।

গ. কমোডের সিস্টার্নটি যদি কমোডের কাছাকাছি হয় তাহলে এটিকে বই রাখার জায়গা হিসাবে ব্যবহার করুন।

ঘ. বসার ঘরটি যদি লম্বা, সরু ধরনের হয়, তাহলে মাটিতে গদি পেতে তাকিয়া বা কুশন দিয়ে বসার ব্যবস্থা করুন।

ঙ. জানলায় পর্দা টাঙিয়ে ঘরের আবরু রক্ষা করাটা একঘেয়ে ব্যাপার মনে হলে বড় করে কাগজের ফুল তৈরি করে জানলার প্রায় নিচ অবধি ঝুলিয়ে দিন। আবরু রক্ষাও হবে, নতুনত্বও আসবে।

চ. প্রায় দেওয়াল জোড়া জানলা বা দরজার পর্দা টাঙাতে চান? ডাবল বেডের মাপের বর্ডার দেওয়া জয়পুরী বাঁধানো বা রাজস্থানী প্রিন্টের বেডকভার কিনে এনে মাঝখান থেকে সমানভাবে কেটে এমনভাবে টাঙান যাতে দুপাশের বর্ডারগুলি ঠিক মাঝখানে এসে যায়। তবে, ঘরের সঙ্গে ম্যাচ করে বেডকভার কিনবেন।

ছ. দেওয়ালে ছবি টাঙানো ছাড়াও জানলার পাল্লাতেও ছবি এঁকে ঘর সাজানো যায়।

পুষ্পসজ্জা

পুষ্পসজ্জা বা ফুল সাজানোর মূল উদ্দেশ্য হল যে জায়গায় এটি সাজানো হবে সেই জায়গার পরিবেশটিকে মনোমুগ্ধকর ও উৎফুল্ল করে তোলা। ফুল সাজানোর মাধ্যমে রচয়িতার সৌন্দর্যজ্ঞানের প্রকাশ ঘটে। ফুল এমনভাবে সাজাতে হবে যাতে তার মধ্যে আমরা একই সংগে সৌন্দর্যের ও ব্যক্তিত্বের প্রকাশ দেখতে পাই। লক্ষ্য রাখতে হবে যেন প্রতিটি ফুলেরই স্বাতন্ত্র্য থাকে। ফুল সাজানোর বিষয়টি যিনি সাজাচ্ছেন তাঁর কল্পনাশক্তির ওপরও বহুল পরিমাণে নির্ভরশীল।

ফুল সাজাতে গেলে কয়েকটি কথা অতি অবশ্যই আমাদের মনে রাখতে হবে, সেগুলি হল :

১. ফুল ফোটার বিভিন্ন স্তরকে ফুল সাজানোর কাজে ব্যবহার করুন। এই স্তরগুলি হল কুঁড়ি, আধফোটা ফুল ও পরিপূর্ণভাবে ফোটা ফুল।

২. ফুল সাজানো শুরু করার আগে ফুলদানিটিকে সঠিক অবস্থায় রাখুন, অর্থাৎ, কোনদিকে বেঁকে না থাকে, ফুলদানিটির ঠিক সামনাসামনি রেখে এই বিষয়টি অত্যন্ত সতর্কতার সংগে লক্ষ্য করে নিতে হবে।

৩. ফুল সাজানো শুরু করার আগে ফুলদানিটির তিন-চতুর্থাংশ জলে ভর্তি করে নিতে হবে এবং ফুল সাজানো শেষ হলে ফুলদানিটি পুরোপুরি ভর্তি করা যাবে।

৪. ফুলদানিটির আকার এবং আয়তনের দিকে দৃষ্টি রেখেই ফুল-পাতা নির্বাচন এবং কি ধরনের পুষ্পসজ্জা হলে ঠিক মানানসই হবে তা ভেবে নিতে হবে যাতে, ফুলদানির সংগে ফুল সাজানোটি বেখাপ্পা না মনে হয়।

৫. প্রথমে যে পদ্ধতিতে ফুল সাজাতে চান তার একটি আউটলাইন করে নিতে হবে। যে ফুলগুলির জন্য পুরো পুষ্পসজ্জাটি জবড়জং হয়ে যাবে সেগুলিকে বাদ দেওয়া প্রয়োজন।

৬. ফুল সাজানোর মধ্যে যেন কোনো কৃত্রিমতা না আসে, যতদূর সম্ভব স্বাভাবিকতা বজায় রেখেই ফুল সাজানো উচিত।

৭. ফুলগুলি এমনভাবে সাজাতে হবে যাতে প্রায় প্রতিটি ফুল দেখা যায়।

৮. কোনাকুনিভাবে ফুল সাজানো ঠিক নয়।

৯. ফুলগুলিকে যেভাবে সাজাতে চান তার ডালগুলি ঠিক সেই অবস্থায় পিন হোল্ডারে আটকান। একবার ডাল আটকানো হয়ে গেলে তখন শুধুমাত্র ফুলটি ধরে এদিক-ওদিক করার চেষ্টা কখনো করবেন না।

১০. যদি বিভিন্ন রঙের ফুল একইসংগে সাজাতে চান তাহলে অন্তত তিন রকমের ফুল ব্যবহার করুন।

১১. এক রঙের ২টি ফুল একসংগে সাজাতে হলে ফুল দুটিকে খুব কাছাকাছি রাখাই বিধেয়।

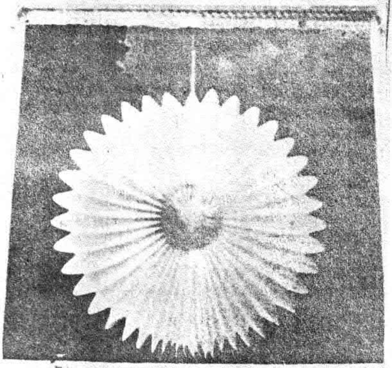
১২. ফুল-পাতার ডাঁটিগুলি বিভিন্ন দৈর্ঘ্যের হতে হবে। দুটি একই দৈর্ঘ্যের ডাঁটিওলা ফুল পাশাপাশি সাজাবেন না।

১৩. ফুলগুলিকে আয়তন অনুযায়ী ভাগ করে নিন। গাঢ় রঙের ফুলগুলি মাঝখানে রাখার চেষ্টা করুন। আয়তনে সবচেয়ে বড় ফুলগুলিকে মাঝখানে নিচের দিকে রাখতে হবে এবং আয়তনে যেগুলি ছোট ফুল সেগুলিকে তার চারপাশে ছড়িয়ে দিতে হবে।

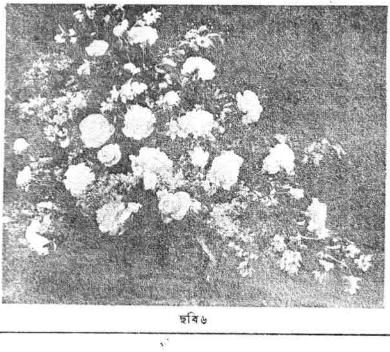
১৪. ফুল সাজানো শেষ হয়ে গেলে সামনে থেকে এবং পাশ থেকে দেখে নেবেন যাতে তা কোনো একদিকে হেলে না পড়ে।

১৫. ফুল সাজানোর সময় ফুলগুলিকে এমনভাবে পছন্দ করতে হবে যেন তার বিভিন্ন আকার ও রঙের মধ্যে একটি সুন্দর সামঞ্জস্য থাকে।

প্রত্যেক শিল্পেরই নিজস্ব কিছু



ফুলের সাহায্যে আব্রু



ছবি ৬



ছবি ৪



ছবি ৫

কলাকৌশল বা পদ্ধতি আছে। ফুল সাজানোরও কিছু কিছু পদ্ধতি আমরা এখানে আলোচনা করব।

ক. ফেসিং অ্যারেঞ্জমেন্ট : এই ধরনের পদ্ধতিতে ফুল সাজাতে হলে প্রথমেই ফুলদানিটিকে একেবারে সোজাসুজি অবস্থায় বসিয়ে নিতে হবে। এই পদ্ধতিতে ফুল সাজানোয় ফুলদানি একটু বাঁকা অবস্থায় থাকলে সমস্ত পুষ্পসজ্জাটি বিকৃত হয়ে পড়বে। এবার ফুলগুলি এমনভাবে সাজাতে হবে যাতে সামনে থেকে দেখলে ওপর থেকে নিচ অবধি ফুলগুলি সুন্দরভাবে ছড়িয়ে আছে বলে মনে হয়। সামনে থেকে যেমন দেখা যায় পাশ বা পেছন থেকে দেখলে কিন্তু পদ্ধতিতে পুষ্পসজ্জা ঠিক একরকম বলে মনে হয় না অর্থাৎ, ঠিক সামনাসামনি দেখার মধ্যে এবং পাশ বা পিছন থেকে দেখার মধ্যে যথেষ্ট তফাত থাকে। এই পুষ্পসজ্জাটি মোটামুটি সব রকম ফুলদানির পক্ষেই মানানসই। (ছবি ৪)

খ. অলরাউন্ড অ্যারেঞ্জমেন্ট : এই পদ্ধতিতে ফুল সাজানো চ্যাপ্টা বোল-এর ধরনের ফুলদানির ক্ষেত্রেও চলতে পারে। এই পদ্ধতিটির বৈশিষ্ট্য হচ্ছে যে, এই পদ্ধতিতে ফুল সাজালে তা মোটামুটি সব দিক থেকে একইরকম দেখতে লাগে। তবে, ফুল সাজানোর ক্ষেত্রে এই পদ্ধতিটি গ্রহণ করলে দেখতে হবে যাতে যে পাতাগুলি ব্যবহার করা হবে সেগুলি যেন খুব বড় পাতা না হয়। অর্থাৎ, ফুলগুলিই যেন বেশি করে চোখে পড়ে। ৫ নং ছবিটি দেখুন তাহলেই বুঝতে পারবেন।

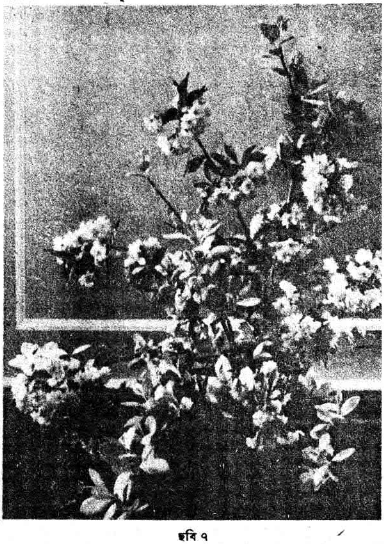
গ. এল শেপড অ্যারেঞ্জমেন্ট : নাম দেখেই বোঝা যাচ্ছে এটি দেখতে কেমন হবে। এই ধরনের পুষ্পসজ্জায় গভীরতা বা প্রস্থ বেশি থাকে না। নিচু, চ্যাপ্টা, ডিম্বাকৃতি ফুলদানিতেই এই পুষ্পসজ্জা সম্ভব হয়, সময়ও বেশি লাগে না। ফুল সাজানোর পরেও যদি কোথাও খালি খালি লাগে তাহলে দু-তিনটি নুড়ি পাথর ওই চ্যাপ্টা ভাসের মধ্যে রেখে দিন, অবশ্যই যাতে দেখা যায় সেইভাবে, তাহলে আর ফাঁকা লাগবে না।

ঘ. অফ সেন্টার ফেসিং অ্যারেঞ্জমেন্ট : এই পুষ্পসজ্জাটি L-এর ধরনের পুষ্পসজ্জা এবং ফেসিং অ্যারেঞ্জমেন্ট-এর মিলিত রূপ। লক্ষ্য করে দেখুন যেভাবে ফুলগুলি সাজানো হয়েছে তা দেখলে কিছুটা L-এর কথা মনে হলেও পুরোপুরি L-এর ধরন নয়। আবার ফেসিং অ্যারেঞ্জমেন্ট-এর কথা মনে হলে মনে হয় যেন খানিকটা বেঁকে গেছে। কেন্দ্রটিকে একটু কোনাকুনিভাবে রেখে ফুল সাজানো হয়েছে। চওড়া ডিম্বাকৃতি ফুলদানি এই ধরনের ফুল সাজানোর ক্ষেত্রে উপযোগী। গরমকালে খুব হালকা রঙের ফুল দিয়ে ওইভাবে সাজানো ঘরে দেখবেন এক স্নিগ্ধ পরিবেশের সৃষ্টি হবে।(ছবি ৬)

ঙ. লাইন অ্যারেঞ্জমেন্ট : এটিকে অনেকে জাপানি প্রথায় পুষ্পসজ্জা বলে ভাবতে পারেন কিন্তু এটি আদৌ তা নয়। ফুল সাজানোর অন্যান্য পদ্ধতিগুলির তুলনায় এটি খুবই সহজ পদ্ধতি। থালার ওপর শুধুমাত্র পিন হোল্ডারটি রেখে তাতেই ফুল ইত্যাদি আটকে দিতে হয়। এই পিন হোল্ডারটি যাতে উল্টে না যায় সেজন্য একটি ধাতব আধারের মধ্যে সেটিকে বসিয়ে দিতে হয় তবে, খেয়াল রাখতে হবে যাতে এই ধাতব আধারটিকে দেখা না যায়। এই আধারটিকে লুকিয়ে রাখার জন্য নানা আকারের নুড়ি বা পাথর ব্যবহার করতে হবে। থালার ওপর একটু বাঁ দিক ঘেঁষে এই ধরনের পুষ্পসজ্জা করতে হবে। এই পদ্ধতিতে শুধুমাত্র একরকম ফুলই ব্যবহার করা হয়, বিভিন্ন রকম ফুলের প্রয়োজন নেই।

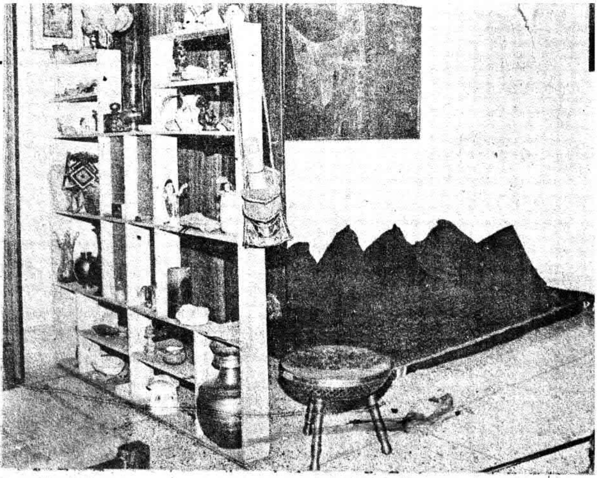
চ. স্টেপ বাই স্টেপ অ্যারেঞ্জমেন্ট : এই পদ্ধতিতে ফুল সাজানোর জন্য চওড়া বোল-এর প্রয়োজন। একটি বড় পিন হোল্ডার ও তারের জালতিটি যেন বেশ শক্ত হয় তা দেখে নিতে হবে। এই পদ্ধতিতে যে ধরনের পাতা ব্যবহার করা হয়েছে তা একটু মোটা এবং শক্ত ধরনের। সুতরাং ভাল করে না আটকালে ডালগুলিকে, বেশ অসুবিধায় পড়তে হবে। সাদা বা ফিকে হলুদ, সবুজ, গোলাপি ইত্যাদি রঙের দেয়ালকে পেছনে রেখে তার সামনে যদি এই ধরনের পুষ্পসজ্জা করা যায় তাহলে তা খুবই বাহারি হয়।(ছবি৭)

পরিশেষে, আবার বলছি, যে পদ্ধতিতেই ফুল সাজাতে যান না কেন সবসময় আগে আউটলাইন করে নেবেন তা না হলে ঠিক ধরনটি আনা খুবই মুশকিল।



ছবি ৭

ঘর সাজাবার অনুষংগ



তপতী মুখোপাধ্যায়

ভগবানের সৃষ্ট সব জীবই ঘর বাঁধে। পশু, পক্ষী, সরীসৃপ, কীট-পতংগ এবং মানুষ, কিন্তু শেষোক্ত জীবটিই ভগবানের শ্রেষ্ঠ দান হিসাবে ঘর বাঁধা ছাড়া আরো অনেক কিছু করতে সমর্থ।

এই প্রসংগে স্বীকার করতে হবে যে, আধুনিক যুগে ঘরবাড়ি সুন্দর করে সাজাবার প্রক্রিয়া ও উদ্যম – দুই এসেছে পশ্চিমী দেশগুলি থেকে। সেখানে দেয়ালের রং, আসবাবপত্রের অঙ্গসজ্জা, ছবি টাঙানোর ঢং, পর্দা টাঙানোর বিভিন্ন পন্থা ও বৈদ্যুতিক আলোকে মোহময় অথবা কার্যকরী করে তোলার কায়দা শেখানো হয়, ইনটিরিয়র ডেকরেশন শিক্ষার মাধ্যমে। তার উপরেও আছে ফুল সাজানোর শিক্ষা – যা আমরা জাপান থেকে গ্রহণ করেছি অধুনা এবং শহরের ঘরে ঘরে এই শিক্ষার ফলপ্রসূ রূপ 'ইকেবানা' বা 'মরিবানা' মনকে তৃপ্ত করে।

সবই তো হল কিন্তু সুরুচিসম্পন্ন গৃহস্থের বসবার ঘর অর্থাৎ ড্রয়িং রুম, খাবার ঘর অর্থাৎ ডাইনিং রুম, শোবার ঘর অর্থাৎ বেড রুম, পড়বার ঘর অর্থাৎ স্টাডি, বইয়ের ঘর অর্থাৎ লাইব্রেরি, স্নান ও শৌচাগার অর্থাৎ বাথরুম এবং গৃহে প্রবেশ করবার পথটি অর্থাৎ এন্ট্রান্স হল এবং গৃহিণীদের স্বরাজ্য রান্নাঘর অথবা কিচেন কি সর্বেন্দ্রিয়ের আরামদায়ক?

এখানেই আসে প্রশ্ন – তাহলে? কিসে সম্পূর্ণ রূপ ধারণ করবে গৃহ? কিসে হবে তিলোত্তমা, তিলে তিলে সঞ্চয় করা সৌন্দর্যে সর্বোত্তমা?

উত্তরে বলা যেতে পারে, অনুষংগের প্রসাদেই সম্ভব হবে তা, যা প্রতিটি গৃহকে এক ছাঁচে-ঢালা প্রাণহীন পুতুল তৈরি করবে না, রচনা করবে এক অত্যন্ত স্পর্শভীরু জিনিসের, যার নাম অ্যাটমসফিয়ার বা পরিবেশ। গৃহসজ্জার এই পরিবেশ রচনা বোধহয় মানুষ অর্থাৎ গৃহস্বামী বা গৃহকর্ত্রীর সবচেয়ে কঠিন কাজ। এতে উত্তীর্ণ যাঁরা, তাঁদের গৃহে পদার্পণ করলেই যে জিনিসটি সূর্যালোকের মতো স্বপ্রকাশিত, তা হল গৃহস্বামী বা স্বামিনীর বা দুজনের যৌথ ব্যক্তিত্বের সুন্দর প্রকাশ। এই প্রকাশ দেয় তৃপ্তি, দেয় আরাম।

সত্যের খাতিরে স্বীকার করতেই হবে যে, এই পরিবেশ রচনায় সসম্মানে উত্তীর্ণ হতে আমি খুব কম মানুষকেই দেখেছি, এমনি দুর্লভ সে বস্তু।

একটা দৃষ্টান্ত দি। ধরুন একটি পরমাসুন্দরী মেয়ে আপনাদের অভ্যর্থনা জানাচ্ছে। চোখ দুটি তার সৌন্দর্যকে তারিফ করলেও, মন বলে স্পর্শকাতর জিনিসটি কেন ভরছে না? এমনটি আপনাদের কি হয়নি, নিশ্চয়ই হয়েছে এবং তাতে মন যে মুসড়ে পড়েছে তা অস্বীকার করলে সত্যভ্রষ্ট হতে হয়। বিশ্লেষকরা হয়তো বিশ্লেষণ করতে বসবেন। হ্যাঁ, মেয়েটি সুন্দরী বটে কিন্তু – কিন্তু প্রাণহীন। ঠিক কথা। সৌন্দর্য প্রাণময় হয় যে জাদুকাঠির স্পর্শে, তা হল ব্যক্তিত্ব। আর ব্যক্তিত্বের পরিমাপ নেওয়া দুনিয়াতে অসম্ভব প্রায়, কেননা স্ত্রী বা পুরুষের ব্যক্তিত্বের সংগঠনে বহু জিনিসের সমন্বয় আছে।

মনস্তত্বের জটিলতায় গিয়ে কাজ নেই, আমরা পৃথিবীতে যত রকম মানুষ দেখি, যাঁদের বিষয় পড়ি, ইতিহাসের পাতায় যাঁদের পরিচয়, এসব মানুষের ব্যক্তিত্বই দানা বাঁধে নানা জন্মগত বা পারিপার্শ্বিক অবস্থার চাপে। ধরুন পরিচিত নামগুলি। ভারতবর্ষের প্রাক্তন প্রধানমন্ত্রী জওহরলাল নেহরু চরিত্রের একটা কোমল রূপ ছিল, জীবজন্তুর প্রতি ভালবাসা ও শিশু-সংগ। আইনস্টাইন ধ্রুপদী বাজনায় শান্তি পেতেন, ইংলন্ডের প্রাসাদবাসিনী রাজকুমারী অ্যানের তৃপ্তি তৃতীয় বিশ্বের দুঃখী, বস্তিজাত শিশুদের সেবায়। এইরকম কত শত দৃষ্টান্ত আছে যাতে আমরা বুঝতে পারি যে, মানুষের ব্যক্তিত্ব কত জটিল। এই জন্যেই প্রত্যেকের গৃহসজ্জায় তার ছাপ যদি থাকে তাহলে গৃহসজ্জা গতানুগতিক বা একঘেয়ে হয় না।

তাহলে একজনের ঘর সাজাবার অনুষংগ কেমন হবে, তা এক কথায় বলা যায় যে সেটা তাঁর ব্যক্তিত্বের ছবি হবে, অন্যান্য পারিপার্শ্বিক অবস্থা এবং আর্থিক সংগতির কথা মনে রেখে। কিন্তু সুরুচি অনেকেরই জন্মগত, অনেকের শিক্ষাগত হলেও আরো অনেকের নাগালের বাইরে থেকে যায়।

এর দৃষ্টান্ত দিচ্ছি। আমার এক অবাঙালি বান্ধবীর আর্থিক অবস্থা ভাল, বলতে কি তিনি ধনী। দেশ-বিদেশ ভ্রমণ করে তাঁর শখ হল বাড়ি ঢেলে সাজাবেন। সাজাবার পর যখন নিমন্ত্রণ করলেন গৃহসজ্জা দেখার তখন আমার মনে হল দ্বিজেন্দ্রলালের সেই বিখ্যাত হাসির গানের প্রতিচ্ছবি যে এটা অর্থাৎ "আমরা বিলিতি ধরনে হাসি/আমরা ফরাসি ধরনে কাশি" – ঘরগুলি মুগ্ধ না করে মনে হাস্যরসের সঞ্চার করছে, কেননা টাকা ঢেলে যা সাজিয়েছেন, সেইসব আসবাবপত্র, যার বেশির ভাগ নকল অ্যান্টিক বা ছবির ভিড় পুরু কার্পেটের গাদা, মার্বেল মূর্তি ও ক্রিস্টলের আতিশয্যে প্রাণ হাঁপিয়ে ওঠে। একটি ঘর কেবল দেখালেন না, বললেন, 'এটাই বিশ্রী রয়ে গেছে, আমার ছোট মেয়েকে তো জানেন, ভীষণ জেদি, তার ঘর।' আমার গলা শুনে দরজাটি ফাঁক করে সেই কিশোরী বললে, 'একটু পরে একবার আসবেন আন্টি, একটা জিনিস দেখাব।' তার ঘরে ঢুকেই কেবল স্বস্তির নিঃশ্বাস ফেলা গেল।

মেয়েটি কলেজে পড়ে, সেতারের শখ। নিচু তক্তপোশে শয্যা, সাদাকালো কলমকারি ছাপা বিছানা-ঢাকা, মাটিতে শীতলপাটি পাতা, পাশে রাখা সেতারটি। বেতের ফ্রেমে আয়না, সামনে মণিপুরী বেতের মোড়া। একটি দেয়াল ঢেকে সিলিং অবধি উঁচু বইয়ের তাক, অসংলগ্ন বই, দেখলেই বোঝা যায় এগুলি তাদের 'লাইব্রেরি'র মতো সাজাবার অঙ্গ নয়, নিত্য পড়া হয়। ছোট্ট পড়ার টেবিল। সামনে একটিই ছবি, নন্দলালের সাদা কালো একটি ইঙ্ক-স্কেচ। মেয়েটি বলল এটি সে কিনেছে উচ্চমাধ্যমিকে স্টার নম্বর পাবার 'পুরস্কার' হিসাবে। অথচ তাদের বসবার ঘর ও খাবার ঘর, এমনকি এণ্ট্রান্স হলের দেওয়ালে ছবির যা দাপট তাতে এসব বিখ্যাত শিল্পীর শৈলীর তারিফ করা যায় না, দম বন্ধ হয়ে আসে। বিলেত থেকে আনা দামি প্রিন্টগুলি কোনোটা দ্যেগা, কোনোটা রেনোয়া কোনটি পিকাসো, ম্যানে বা মাইরো, তাদের ঠাসাঠাসি করে যামিনী রায়, গোপাল ঘোষ, সুনীল দাস, শানু লাহিড়ী। সবাইকে তাক করে দিচ্ছে, সুন্দর ছবিগুলো নয়, ছবির 'সুন্দর' ফ্রেম! বুঝে দেখুন অনুষঙ্গ দামি হলেও সুরুচির পরিচয় দেয় কি?

আর এক বাঙালি বান্ধবী জাপান ঘুরে এসে ড্রয়িং রুমকে জাপানি সজ্জায় সজ্জিত করেছেন। তাতামির উপর বসতে হবে, ঘরের এককোণে টেকিনোমা, অর্থাৎ একটি ছবি, তলায় একটি ফুলসজ্জা ও একটি সাজাবার জিনিস, যা বদলে দেওয়া হয়। সেদিন গৃহিণী আমাদের নিয়ে ঢুকেই উত্তেজিত। 'এই বেয়ারা, বেয়ারা, ছবিটা বদলাতে হবে ন্য? আর মালীকে ডাক তো, ফুল সাজিয়ে আনবে।' মনে হল, হায় হায়, এই কোনাটুকু জাপানি গৃহস্বামী বা স্বামিনী নিজ হস্তে মনের দরদ দিয়ে সৌন্দর্যপিপাসা মেটান, আর এখানে? মুশকিল হল বাড়ির কর্তাকে নিয়ে। তিনি ঢুকলেন এক ব্যবসায়ী বন্ধুকে সঙ্গে নিয়ে এবং দুজনেই মেদবহুল বিপুলকায়। চেঁচিয়ে বললেন, 'বেয়ারা, আগে দুটো চেয়ার দিয়ে যা তো বাবা। উঃ, গিন্নি, তোমার জাপানে গিয়ে চা-পান শিক্ষার আজ রেহাই দাও। সোজা দিশি চা বানাতে বল, এসব হাতলহীন বোলে করে বিস্বাদ সবুজ চা খেতে পারব না। আর চেয়ার-ফেয়ারগুলো না রাখলে বসব কিসে?' ভীষণ তর্কাতর্কির মধ্যেই পালালাম।

তাহলে ঘর সাজানোর অনুষঙ্গ যে সামঞ্জস্যপূর্ণ না হলে বেমানান এমনকি হাস্যকর হয় এবং নিজের বাড়িতে যদি আরামটুকু না পাওয়া যায় বাতিকের চোটে, তবে গৃহ আর গৃহ থাকে না, একটা মিউজিয়ামে পরিণত হয়। এই তথ্যই সত্য। তার মধ্যেও কিন্তু ব্যতিক্রম আছে, যেমন দেখেছি সদ্যপ্রয়াত সুভো ঠাকুরের বৈঠকখানায়। তিনি ছিলেন অদ্বিতীয় সংগ্রহীতা এবং সে সংগ্রহ ছিল জ্ঞানভিত্তিক, পুরাকালের প্রতি প্রেমভিত্তিক, তাই অ্যান্টিক হুঁকোদান, ধুলোপড়া ঐতিহাসিক কালিদান, বইয়ের গাদা ও অন্য জিনিসের ভিড় মনকে পীড়া না দিয়ে দিত উজ্জ্বল সাড়া। ঠিক এইরকম অনুষঙ্গ পুরাতন কলকাতা বিশেষজ্ঞ রাধাপ্রসাদ গুপ্তের বৈঠকখানাকে প্রাণবন্ত করেছে, সেখানেও দেশ দেশান্তরের পুরনো নতুন বইয়ের ও জার্নালের মনোতৃপ্তিকর শোভা, মধ্যে মধ্যে চোখে পড়ে কালীঘাটের আদি পট বা প্রায় একশো বছরের পুরনো মাটির পুতুল, প্রাচীন মোঘল যুগের স্মিতবদনা সুন্দরীর একটু আবছা হয়ে যাওয়া বিরাট ছবি বা আরামে ধূমপানরতা একদল গল্পরতা রমণীর ছবি। তবে একসঙ্গেই যে সব দেখতে পাবেন তা নয়, প্রসঙ্গ উঠলে তবেই তারা প্রকাশিত হয়।

আরো দেখেছি যে কলকাতার ছোট্ট ফ্ল্যাট বাড়িতে উদ্ভিদপ্রিয় দম্পতির সবুজের লীলা। জমির, মাটির অভাব এই বিচিত্র গাছপালা গুল্মলতারা টের পায় না। এঁরা নিত্য স্বহস্তে তাদের এতই যত্ন করেন। এই বাগান-বাগান পরিবেশে যদি গদি আঁটা সোফা কৌচ থাকত, মোটেই মানাত না, তাই আসবাবপত্র হালকা বেতের। পর্দার রং সবুজ, দেওয়ালের রং হালকা হলুদ, যেন রোদের সোনা। বেতের চেয়ারের কুশন কয়েকটি সবুজ, কয়েকটি নীল সবুজের প্রিন্ট। ঘরে ফুলদানি দুটিও দিল্লির সেই প্রাচীন পটারির, রং নীল সবুজ ও মধ্যে মধ্যে কালোর রেখা। এঘরে ওঁরা টিভি সেটটি রাখেননি, কেবল দামি জিনিসের মধ্যে চমৎকার স্টিরিও সেট। আবহাওয়া যেমন, মন যেমন চায় তেমনি দিশি-বিদেশী ধ্রুপদী গান বা বাজনার অপূর্ব মূর্ছনায় গাছপালাগুলোও যেন আরো সজীব হয়ে ওঠে। সামঞ্জস্য, সুরুচি ও ব্যক্তিত্বের ভারসাম্য রাখা ঘরটি, কী তৃপ্তিদায়ক, কী আরামের।

সুলক্ষণা পুরীর মেয়ে, তার স্বামীও। সমুদ্রতট ও সমুদ্র তাদের রক্তে, সেই অতলসমুদ্র কলকাতার ক্ষুদ্র ফ্ল্যাটে তারা এনেছে, ওয়াল পেপারের মাধ্যমে। একটা পুরো দেওয়াল জুড়ে নীল সমুদ্রের উপর আছড়ে পড়া সাদা ঢেউয়ের পাড় সামনে সোনালি বালুতট একটুখানি, ঘরের আসবাব হালকা। একটা কলি পাথরের থালায় ঝিনুক-শামুকের সজ্জা ফুলের জায়গা নিয়েছে। ওদিকের দেওয়ালে কাঠের উপর আঁকা জগন্নাথ-সুভদ্রা-বলরাম। সোফার পাশে নিচু টেবিলে পুরীর মন্দিরের কাঠের মডেলটির উপর বালব লাগিয়ে টেবিল ল্যাম্প দুটি দুপাশে। কফি টেবিলের চারটি পায়া পুরীর পাথরের চারটি সুরসুন্দরী। সোপ স্টোনের ছাইদান ও টেবিলে গেলাস রাখার জন্যে ওড়িশার ল্যাকার করা গোল 'কস্টার' যাতে আঁকা সেই পুরনো লোকশিল্পের শৈলীতে নানান জন্তু; ওড়িশার গহন বনের বাঘ, হাতি, হরিণ।

মোদ্দা কথা হল যে, যিনি ঘর সাজাবেন, তাঁকে মনে রাখতে হবে যে দেওয়ালের রং পর্দা ও সোফা সেটের কাপড়ের রং, মেঝেতে বিছানো কার্পেট, ছবি ও ঘর সাজাবার এটা-ওটার মধ্যে যেন বৈষম্য না থাকে, ঘরটিতে যেন একাত্ম সুর ধ্বনিত হয়।

অনুষঙ্গের বা আঙ্গিকের কয়েকটি মাইনাস পয়েন্ট আছে, যেগুলি খুব বেশি চোখে পড়ে ও বড় পীড়াদায়ক হয়। কেমন জানেন, যেমন ওই কাঁচের আলমারি বোঝাই দ্রব্য সম্ভার। তার মধ্যে কী নেই! মেয়ের ছোট বেলার বিলিতি পুতুল, বিদেশ থেকে আনা প্লাস্টিকের ফুল, বিলাতের রানীর মুখাঙ্কিত বিয়ার মগ, জাপানি পাখা, কৃষ্ণনগরের মাটির ফল ও সবজি, ছেলের ফুটবলে পাওয়া ছোট কাপ – আরও কত কী!

দেওয়ালে টাঙানো পুরনো ও নতুন ক্যালেন্ডারের মেলাও মাইনাস পয়েন্ট। শ্রীরামকৃষ্ণদেবের ছবিটি বাঁকা হয়ে ঝুলছে, তার পাশেই প্রায় অর্ধনগ্না চিত্রতারকার ছবি হামেশাই দেখা যায়। যেমন আমরা রেখে দিই পূর্বপুরুষদের ছবির পাশে পুরনো এয়ার ইন্ডিয়ার ক্যালেন্ডারখানা, ওটা ফেলতে মন যায় না বলে। দেওয়ালে পেরেক পুঁতে হরেক জিনিস টাঙালে সুরুচি ব্যাহত হয়। উচিত, চোখ পড়লেই ভাল লাগে এমন একটি কি বড় জোর দুটি দেবদেবীর ছবি। যেমন রাজস্থানের 'পিছওয়াই' ছবিতে রাধাকৃষ্ণের লীলা আঁকা। যদি লোভ সামলাতে না পেরে অমন আঙ্গিকের ৪-৫ খানা ছবি কিনে ফেলে থাকেন কেউ, তাহলে সবগুলি টাঙালে ছবির বৈশিষ্ট্য থাকবে না, হবে ছবির বাজার। তেমনি যদি দুটি তিব্বতী 'তাঙ্খা' থাকে তো একটা টাঙালে শোভা পাবে, চোখকে বিব্রত করবে না।

ঘর সাজাবার আঙ্গিকের প্রাবল্য হলে বা নানান দেশের জিনিস গাদা করে সাজালে কেমন বিসদৃশ হয় জানেন? যেমন হয় মাথা থেকে পা অবধি অতিরিক্ত ভারী ভারী অলঙ্কার পরিহিতা সুন্দরীর ক্ষেত্রে। বেচারীর সুন্দর মুখের দিকে আর লোকে তাকাবে কি, সব সৌন্দর্য চাপা দিয়ে দেয় অলঙ্কারের বোঝা।

ফটো ঃ সৌগত রায় বর্মন / শুভাপ্রসন্নের সৌজন্যে

কয়েকজন বিশেষজ্ঞের মতামত

মনের আয়নায় গৃহসজ্জা

সুমিতার বসবার ঘরে জমা রয়েছে এক চমক-জাগানো বিস্ময়। ঘরটি বেশি বড় নয়। অথচ কী পরিপাটিভাবে সাজানো! দেওয়ালের এককোণে রয়েছে সাদা-হলুদ-কমলায় মেশানো একটি মঙ্গলকলস। তার মাথায় শান্তিঘট, সামনে বিছানো পাথরের কিছু নুড়ি। পাশে সোফাসেট ও নিচু টেবিল। সবুজ প্রাণোচ্ছলতার প্রতীক হয়ে রয়েছে টবে বসানো একটি রবারগাছ। সিলিং থেকে মেঝে অবধি দেওয়ালের গায়ে ঝুলছে দেড়ফুট চওড়া এক ট্যাপেস্ট্রি। অচিন দেশের নাম-না-জানা পাখিরা ডানা মেলেছে সেই ট্র্যাপেস্ট্রির ভেতরে। ঘরের অচল অবস্থায় এনেছে সচলতার আভাস।

সুমিতা গৃহসজ্জা বিশারদ নয়, আপন রুচিবোধেই সে ঘর সাজিয়েছে। এখন শোনা যাক গৃহসজ্জা বিশেষজ্ঞরা কী বলেন।

□ ঘর সাজাতে গেলে প্রথমে কোন চিন্তা মাথায় আসে?

: 'ঘর সাজানোর আগে প্রথমেই আমরা ভেবে নিই কার উদ্দেশ্যে এবং কিসের জন্য ঘর সাজানো হচ্ছে', পাপিয়া সরকার বলেন, 'গৃহসজ্জা বিশারদের কাজ হচ্ছে ঘরের প্রতিটি ইঞ্চিকে আরও ভালভাবে কাজে লাগানো। ঘরের কোণগুলিকে সঠিকভাবে ব্যবহার করা।' পাপিয়া যাদবপুর বিশ্ববিদ্যালয় থেকে স্থাপত্যবিদ্যায় এম আর্ক পাশ করেছেন। উইমেনস প্রফেশন্যাল ট্রেনিং ইনস্টিটিউট এবং হ্যাবিট্যাট নামের দুটি সংস্থায় গৃহসজ্জা বিষয়ে প্রশিক্ষণ দেন। সি ই সি ইস্টার্ণে স্থপতির কাজ করেন।

: 'ঘর সাজানোর মাধ্যমে মানুষের দৈনন্দিন জীবনে সুখসুবিধা দিতে চেষ্টা করি', বললেন পার্থ মজুমদার। 'প্রথমে কাগজে পুরো পরিকল্পনার ছক করে নিই। মক্কেলদের মনোমত হলে সেই অনুযায়ী কাজ করি।' পার্থ মজুমদার খড়গপুর ইঞ্জিনীয়ারিং কলেজ থেকে পাশ করে পারিবারিক ব্যবসা 'মজুমদার অ্যাসোসিয়েটস'-এ যোগ দিয়েছেন।

: 'গৃহসজ্জার মধ্যে লুকিয়ে রয়েছে একটি মূল নকশা', জানান সুনীতা সাহা। 'রেখা, আকার বিন্যাস গঠন, ভারসাম্য ও বিস্তৃতির ওপর ভিত্তি করে এই নকশা গড়ে ওঠে।' সুনীতা সাহা কলকাতা বিশ্ববিদ্যালয়ের বি এ। গৃহসজ্জা বিষয়ে প্রশিক্ষণ নিয়েছেন বম্বের সোফিয়া কলেজ এবং লণ্ডনের রোডেক সোসাইটিতে। তিনি ইন্দো-আমেরিকান সোসাইটিতে গৃহসজ্জা বিষয়ে প্রশিক্ষণ দেন।

: 'ঘর সাজানোর ব্যাপারে আমার কোনো ধরাবাঁধা নিয়ম নেই', চন্দ্রা দস্তিদার তাঁর মতামত দেন। 'সাজাতে গেলে যে ধারণা মাথায় আসে সেটাকেই বাস্তবে রূপ দিই।' শ্রীমতী দস্তিদার কলকাতা বিশ্ববিদ্যালয়ে এম এ পর্যন্ত পড়েছেন। মঞ্চে অভিনয় করেন। অর্কিড নামে গৃহসজ্জা সংস্থার পরিচালিকা।

: 'গৃহসজ্জা কেমন হবে সেটা নির্ভর করে ঘরের মাপ, ব্যক্তির আর্থিক সঙ্গতি আর তার পরিবারের লোকসংখ্যার ওপর', শাশ্বতী মুখার্জি জানান। শাশ্বতী যাদবপুর বিশ্ববিদ্যালয়ের ডিগ্রীধারী স্থপতি। গৃহসজ্জা বিষয়ে নিউইয়র্কের সিরাকস্ সংস্থায় পড়েছেন। কাজ করেছেন বিভিন্ন গৃহসজ্জা সংস্থায়। ডেকর সার্ভিসের প্রশিক্ষক।

□ গৃহসজ্জায় রং কীভাবে ব্যবহার করা হয়?

সুনীতা সাহা : রং মনকে রঙিন করে তোলে। লাল, নীল আর হলুদ এই তিনটি প্রাথমিক রং দিয়ে তৈরি হয় অন্য সব রং। একটি ঘরে একই রংয়ের বিভিন্ন বর্ণচ্ছায়া ব্যবহার করা যায়। যেমন সবুজ, গাঢ় সবুজ, গাঢ়তর সবুজ। একে বলা যায় একই বর্ণসম্বন্ধ। কিন্তু একটি ঘরে দু'তিনটি রংয়ের সমারোহ আনতে হলে কিছু অভিজ্ঞতা দরকার।

শাশ্বতী মুখার্জি : রং নির্বাচন অনেকখানি নির্ভর করে ঘরটি কোন কাজে লাগবে তার ওপর। বসবার ঘরে থাকে অভ্যর্থনা আর আনন্দের স্পর্শ। সেখানে বেজ, অফ-হোয়াইট বা প্যাস্টেল রং লাগানো যায়। শোয়ার ঘর হয় শান্ত স্নিগ্ধতায় ভরা। হালকা সবুজ, নীল বা লাইলাক রং সেখানে দেওয়া যায়। খাবার ঘর লালচে, কমলা বা পাটল রংয়ের হতে পারে। কারণ এইসব রং আহারে রুচি বাড়াতে সাহায্য করে। স্নানঘরে চলতে পারে সাদা রং।

পার্থ মজুমদার : একটু অন্ধকার ঘরে হালকা রং লাগানো যায়। আর ঘরে প্রচুর আলো-বাতাস এলে গাঢ় রং। তবে হালকা রং বিশেষ করে অফ-হোয়াইট ব্যবহার করলে তার সঙ্গে অনেক বেশি মানানসই রং পাওয়া যেতে পারে।

পাপিয়া সরকার : রংয়ের সাহায্যে দৃষ্টিবিভ্রম ঘটানো যায়। সরু লম্বা ঘরের শেষের দেওয়ালে দেওয়া যায় গাঢ় রং। আপাতদৃশ্যে ঘরটিকে তখন লম্বা মনে হবে না। খুব উঁচু সিলিংওয়ালা ঘরের মাথায় লাগানো যায় গাঢ় রং। ঘরটিকে তখন



আধুনিক শয়নকক্ষে রঙের খেলা

অপেক্ষাকৃত নিচু মনে হবে। তবে এই ধরনের দৃষ্টিবিভ্রম সবক্ষেত্রে প্রযোজ্য কিনা সেটাও ভেবে দেখতে হবে। শুধু মানসিকতা নয়, বয়সের কথা ভেবেও রং বাছাই করা হয়। বয়স্কদের উত্তরমুখী ঘরে নীল রংয়ের প্রলেপ কেমন যেন মনমরা ভাব জাগিয়ে তোলে। কিন্তু ছোটদের ঘরে গাঢ় নীল রংয়ের সঙ্গে লাল কার্পেট দিব্যি মানিয়ে যায়।

চন্দ্রা দস্তিদার : ঘর ঝকঝকে রাখা দরকার। আর্থিক সংগতি থাকলে প্লাস্টিক ইমালশনে হাত দেওয়া যায়। নয়তো অয়েল ডিসটেমপার অথবা শুধুই জল রং। এক সময় ওয়ালপেপার লাগানোর খুব চল ছিল। ওয়ালপেপার লাগাতে হলে পরিষ্কার নকশার ওয়ালপেপার বেছে নিতে হবে।

□ ঘরের আসবাবপত্র কীভাবে সাজালে ভাল হয়?

শাশ্বতী মুখার্জি : বড় ঘরে ভারী আসবাব আর ছোট ঘরে হালকা আসবাবপত্র রাখলে ভাল দেখায়। মাঝারি মাপের বসবার ঘরে রাখা যেতে পারে কাঠের বা বেতের সোফাসেট, বই বা পুতুলের কাবার্ড, একটা সেণ্টার টেবিলের বদলে দুটো ছোট টেবিল, অ্যান্টিক কিছু জিনিস বা টেলিফোন। বেশি লোকের বসার বন্দোবস্ত করতে হলে ছ' ইঞ্চি উঁচু ফিতেবাঁধা চৌকির মাপের ওপর কুশন পেতে দেওয়া যায়। অথবা শান্তিনিকেতনী মোড়া বা পুফি। টেবিল হতে পারে পালিস করা গাছের কাটা গুঁড়ি। ইচ্ছে হলে ভাস্কর্যের কোনো নমুনাও রাখা যায়।

সুনীতা সাহা : শোয়ার ঘরের মাপ অনুযায়ী আসবাব থাকে। ডবল বেড, বেডসাইড টেবিল, ড্রেসিং টেবিল, কাবার্ড আর বসার ব্যবস্থা থাকতে পারে। ঘরের প্রবেশমুখে ছোট জিনিস, তারপর বড় আসবাব রাখতে হবে। ঘরে জায়গা কম হলে কাবার্ডের মাথায় তাক করে বিছানার চাদর ইত্যাদি রাখা যায়। ভেতরে থাকবে জামাকাপড়। কাবার্ডের গায়ের আয়না ড্রেসিং টেবিলের কাজ করবে। ঘরের মধ্যে জায়গা খালি রেখে আসবাব সাজালে ঘরটিকে বড় মনে হবে।

চন্দ্রা দস্তিদার : আধুনিক ফ্ল্যাটবাড়িতে বসার ও খাওয়ার জায়গা প্রায় একসঙ্গেই করা হয়। ফলে বাড়িতে লোক এলে সরাসরি আহারে রত মানুষটিকে দেখা যায়। এখানে একটা বেতের বা যে-কোনো ধরনের হালকা পার্টিশন রাখলে ভাল হয়।

পাপিয়া সরকার : রান্নাঘরে আঁচ, ভাঁড়ার আর ধোঁয়ার জায়গা নিয়ে তৈরি হয় এক জ্যামিতিক ত্রিভুজ। গ্যাসের নিচে তাক করে ভাঁড়ারের ব্যবস্থা করা যায় অথবা উঁচুতে



সুসজ্জিত শিশুদের ঘর

কাঠের ল্যামিনেট করে। গ্যাসের ডানদিকে থাকবে বেসিন।

পার্থ মজুমদার : স্নানঘরের আনুষঙ্গিক জিনিসগুলি ছোট কাবার্ডে রাখা যেতে পারে। ছোট ছোট পার্টিশন করে নিলে স্নানঘরের অন্তত কিছুটা জায়গা শুকনো থাকতে পারে। তাহলে ঢুকেই ভেজা জায়গা দেখে ভুরু কুঁচকে উঠবে না।

□ ঘরের আলোকবিন্যাস কেমন হওয়া উচিত?

পাপিয়া সরকার : আলো তিনভাবে সাজানো হয়। ডিরেকশনাল বা প্রত্যক্ষ আলো, ইনডিরেকশনাল বা অপ্রত্যক্ষ আলো এবং স্পট বা চিহ্নিত আলো। টিউবলাইট সরাসরি আলো দেয়। অপ্রত্যক্ষ আলো আসে ব্র্যাকেট লাইট থেকে। চিহ্নিত আলো বিশেষ কোনো ছবি বা বস্তুকে আলোকিত করে রাখে।

সুনীতা সাহা : আলো ছায়া দিয়ে ঘরের মধ্যে এক অদ্ভুত রহস্যময়তা তৈরি করা যায়। টিউবের আলো বড় উজ্জ্বল। তাতে এই রহস্যময়তার রেশ থাকে না। কিন্তু বিদ্যুৎ খরচ কম হওয়ায় টিউবকে বয়কট করাও যায় না। পেলমেট চওড়া করে তার পিছনে টিউব রাখলে ভাল হয়।

শাশ্বতী মুখার্জি : ভিন্ন ভিন্ন জায়গায় ছোট ছোট আলো দিয়ে ঘর সাজালে দেখতে ভাল লাগে। রান্না বা স্নানের জায়গায় টিউব চলতে পারে কিন্তু পড়ার জায়গায় রাখা যায় টেবিল ল্যাম্প। খাবার টেবিলে পেনড্যাণ্ট আলো, ড্রেসিং টেবিলের একটা টিউবের বদলে দুপাশে দুটো বা বাঁদিকে একটা ল্যাম্প। খাটের দুপাশে বা কাবার্ডের মধ্যেও আলো রাখা যায়। গাছের পেছনে চিহ্নিত আলো রাখলে ঘরের মধ্যে গাছের ছায়া মনকে রোমাঞ্চিত করে তুলতে পারে।

পার্থ মজুমদার : স্নানঘরে টিউব আর অন্য সব জায়গায় ব্র্যাকেট আলো দিতে চাই।

চন্দ্রা দস্তিদার : মানানসই আলো না হলে ঘরের সব চাকচিক্যই হারিয়ে যায়। বাঁশ, বেতের বা কাপড়ের টেবিল ল্যাম্প এখন চালু হয়েছে। মধ্যবিত্ত পরিবারের মানুষ একেবারে কিনতে না পারলেও ধীরে ধীরে এগুলি কিনে নিতে পারেন।

□ দেওয়াল অলঙ্করণ কীভাবে করা যায়?

সুনীতা সাহা : বড় লম্বা দেওয়াল মনে এক ধূসর শূন্যতার সৃষ্টি করে। দেওয়ালের শূন্যতা ভরিয়ে তোলা যেমন দরকার, তেমনই প্রয়োজন পরিমিতি বোধের। ট্যাপেস্ট্রি বা চিত্রিত পর্দা লাগিয়ে দেওয়ালের শোভা বাড়ানো যায়।

শাশ্বতী মুখার্জি : অনেকে বসবার ঘরের দেওয়ালে পরিবারের ছবি টাঙিয়ে রাখেন। ঘরোয়া ছবি পরিবারের লোকের কাছে মূল্যবান মনে হতে পারে, বাইরের লোকের কাছে নয়। সেজন্য এই ধরনের ছবি শোয়ার ঘরে রাখাই বাঞ্ছনীয়।

চন্দ্রা দস্তিদার : ছবি, স্কেচ বা মধুবনীর কাজ দেওয়াল সাজানোর ভাল উপকরণ। ছবি প্রথমে একটি কাঠের কাঠামোয় বাঁধাতে হবে। পরে ছবিসহ কাঠের কাঠামোটি আর একটু বড় কাঠের কাঠামোর ওপর বসাতে হবে। দুটি কাঠামোর মাঝের ফাঁকটুকু ভরাট করতে হবে সুদৃশ্য একরঙা কাপড় দিয়ে। এতে ছবির মধ্যে সংযোজিত হবে এক ত্রিমাত্রিক

এবার আপনি কেয়ো-কার্পিন চুলে নতুন নতুন রূপে প্রতিদিন

টপনট বাঁধার দিন



বিনুনী বাঁধার দিন



খোঁপা করার দিন



পোনি টেলের দিন



চুল খুলে রাখার দিন



ফ্রেঞ্চ রোলের দিন



ইচ্ছে মতন বাঁধার দিন

আপনার চকচকে সুন্দর কেয়ো–কার্পিন চুল নিয়ে যা খুশী তাই করুন।

কেয়ো-কার্পিন হেয়ার অয়েল আপনার চুলের পুষ্টি যোগায় অথচ মাথায় তেলমাখা চটচটে ভাব আনে না। চুল থাকে সুন্দর, পরিপাটি।

আধুনিক সাজে সাজতে হলে তাই আর তেলমাখা বন্ধ করতে হবে না। রোজ কেয়ো-কার্পিন হেয়ার অয়েল মাখুন–চুল থাকবে স্বাস্থ্যোজ্জ্বল ও সুগন্ধী। আর সপ্তাহের প্রতিদিন নতুন ধাঁচে চুল বেঁধে নতুনরূপে নিজেকে আবিষ্কার করুন।



১০০ এবং ৩০০ মি.লি. শিশিতে পাওয়া যায়

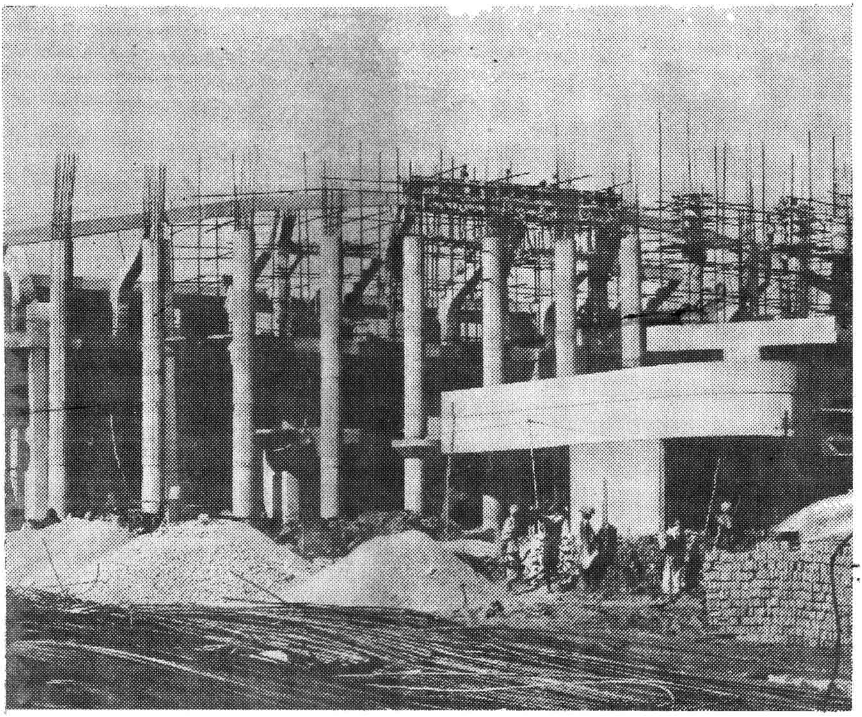
আপনার চুল সুস্থ ও সুন্দর রাখে অথচ চটচটে করে না।

কেয়ো-কার্পিন

সুগন্ধী হেয়ার অয়েল

Dey's যাদের যত্নই আপনার আস্থা

CLARION-DMHC-2



এই যে বিশাল নির্মাণকাণ্ড চলেছে, এতে একটা ইঁট আপনারও হতে পারে

যদি আপনি একজন পিয়ারলেস সার্টিফিকেট হোল্ডার হন।

কারণ, পিয়ারলেস ফিক্সড ডিপোজিট এবং অন্যান্য সিকিউরিটির মাধ্যমে সার্টিফিকেট হোল্ডারদের আমানত সরকারের হেফাজতেই বিনিয়োগ করে। এই টাকা আবার সরকার দেশের উন্নয়নে বিভিন্ন প্রকল্পে ব্যয় করেন। যেমন বাঁধ, বিদ্যুৎ এবং সার উৎপাদন কেন্দ্র, খাল, রাস্তা এবং রেলপথ নির্মাণ। প্রতিটি পিয়ারলেস সার্টিফিকেট হোল্ডারই তাই দেশের অগ্রগতিতে মদত যোগাচ্ছেন। এ ছাড়াও সার্টিফিকেট হোল্ডাররা আমানতের ১০০% নিরাপত্তা পাচ্ছেন। কারণ, এই টাকা একমাত্র সার্টিফিকেট হোল্ডারদের প্রয়োজনেই তোলা যেতে পারে। তাও কর্তৃপক্ষের আগাম অনুমোদন সাপেক্ষ। এই সুরক্ষাই পিয়ারলেসকে সম ব্যবসায় সংশ্লিষ্ট সংস্থাগুলির মধ্যে অনন্য করে তুলেছে।

তাই লক্ষ লক্ষ ভারতবাসী যে পূর্ণ বিশ্বাসের সঙ্গে নিজেদের ভবিষ্যৎ পিয়ারলেসে বিনিয়োগ করেছেন তাতে আর আশ্চর্য কি! কারণ পিয়ারলেস বলতে যে এখন ভারতের পয়লা নম্বর নন্-ব্যাঙ্কিং সঞ্চয় প্রতিষ্ঠানেরও বেশি বোঝায়। পিয়ারলেস মানে এক হৃদয়বান সংগঠন—প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষ কর্মসংস্থানের সুযোগ তৈরীতে অগ্রণী, শিল্প-সাহিত্য ও ক্রীড়ার প্রসারে আগ্রহী, মানবতার স্বার্থে সাহায্যে অকৃপণ। এবং সর্বোপরি স্বল্প আয়ের মানুষের জীবনে আশা ও নিরাপত্তার প্রতীক।

সরকারী হেফাজতে মোট বিনিয়োগ—৬০০ কোটি টাকারও বেশি

দি পিয়ারলেস জেনারেল ফিনান্স অ্যান্ড ইনভেস্টমেণ্ট কোং লিঃ

ভারতের বৃহত্তম নন্-ব্যাঙ্কিং সঞ্চয় প্রতিষ্ঠান

PCY-5811

ভাব। এটা গৃহসজ্জা বিশারদের কাজ।

পাপিয়া সরকার : বাটিকের কাজ, কাঁথা ফোঁড়ের সেলাই, এমব্রয়ডারি বা শোলার নকশা দিয়েও দেওয়াল সাজানো যায়। তবে মনে রাখতে হবে একমাত্র নিখুঁত কাজই নজর কাড়তে পারে।

পার্থ মজুমদার : কোনো কোনো বাড়িতে কারুকাজ করা খাট ব্যবহার করা হয়। তাঁরা খাটের সেই নকশা বা অন্য নকশা দেওয়ালের গায়ে প্ল্যাস্টার অব প্যারিস দিয়ে তৈরি করে দিতে বলেন। পুরনো কলকাতার ফ্রেসকো কাজের মত এটিও ব্যয় সাপেক্ষ ব্যাপার।

□ জানালার পরিচর্যা কীভাবে করা যায়?

সুনীতা সাহা : জানালার পেলমেটে কাঠের বার্নিশ বা সাদা রং করা যেতে পারে। অনেকে বিয়ে বাড়ির ধাঁচে পর্দা করছেন। পেলমেটের বদলে একই পর্দার কাপড় দিয়ে মাথার ওপর পদ্মকাটা কুঁচি দিচ্ছেন।

পাপিয়া সরকার : ঘরের রংয়ের সঙ্গে রং মিলিয়ে পর্দা করতে হবে। ঘরের রং হালকা হলে তার সঙ্গে অনেক বেশি রংয়ের মানানসই পর্দা পাওয়া যেতে পারে। হালকা সবুজ ঘরের রংয়ের সঙ্গে সবুজ সাদা পর্দা, সবুজ বেডকভার ভাল লাগবে।

চন্দ্রা দস্তিদার : মধ্যবিত্ত সংসারে পুরনো শাড়ি কেটেও পর্দা করা যায়। তবে সেলাই আর কুঁচি ভাল হওয়া চাই। পর্দার পিছনে সাদা বা মানানসই রংয়ের ব্যাকিং দিলে অনেক বেশি টেকসই হয়।

শাশ্বতী মুখার্জি : ঘরের মাপের সঙ্গে পর্দার অন্তরঙ্গ যোগাযোগ রয়েছে। বড়মাপের ঘরে বড় ফুলওয়ালা পর্দা ভাল মানায়। ছোট মাপের ঘরে খুদে-খুদে ফুল। লম্বা ঘরে ডোরাকাটা পর্দা দেখতে ভাল লাগে।

পার্থ মজুমদার : ঘর ঠান্ডা রাখার জন্য ব্লাইন্ড ধরনের জিনিস ব্যবহার করা যায়।

□ মেঝের আবরণ কেমন হলে ভাল হয়?

শাশ্বতী মুখার্জি : উলের কার্পেটে গরম হয়, দামও প্রচন্ড বেশি। প্রয়োজনে ড্রেসিং টেবিলের পাশে স্পট কার্পেট রাখা যায়। বসবার ঘরে বিছানো যায় র‍্যাশ ম্যাট। বেতের আসবাবের সঙ্গে কেরালায় তৈরি র‍্যাশ ম্যাট ভাল মানায়।

সুনীতা সাহা : অফিসে ঘাসের, পাটের বা গাছের ছাল দিয়ে তৈরি কর্ক কার্পেট পাতা যায়। কর্ক কার্পেটের দাম বেশি হলেও সারাজীবন চলে যায়।

□ ঘর সাজানোর কাজে গাছ ও ফুল কীভাবে ব্যবহার করা যায়?

শাশ্বতী মুখার্জি : গাছ ও ফুল আমাদের জীবনে টাটকা সজীবতা আনে। রবার, পাতাবাহার, ক্রোটন, চীনে ঘাস ঘরে টবে রাখা যায়। তবে পাঁচ ছ'দিন পর পর ভাল করে রোদ না লাগালে গাছ মরে যেতে পারে।

চন্দ্রা দস্তিদার : অনেকে বাড়িতে ইকেবানা প্রথায় ফুল সাজান। ইকেবানার মূল নিয়ম অনুসরণ করে নিজেরা মনের মত ফুল সাজিয়ে নিতে পারেন।

পাপিয়া সরকার : ছাদের ওপর মাটি ফেলে বাগান করা খরচের ব্যাপার। ছাদের ওপর একটু ফাঁক দিয়ে ৪ ইঞ্চি পুরু দ্বিতীয় ছাদ ঢালাই করতে হবে। দ্বিতীয় ছাদের ওপর তিন-চার ফুট ছাড়া-ছাড়া জলনিকাশী নল বসাতে হবে। তাতে থাকবে প্রথমে ৬ ইঞ্চি নুড়ি, পরে ৬ ইঞ্চি বালি, ১২ ইঞ্চি সার-মাটি। এতে ফুলের ও বাহারি পাতার গাছ লাগানো যায়। ছাদে টবের বাগানও করা যায়।

□ গৃহসজ্জার কাজ করতে গিয়ে কেমন অভিজ্ঞতা হয়েছে?

সুনীতা সাহা : সাধারণত উচ্চবিত্ত পরিবারে মেয়েরাই গৃহসজ্জা বিষয়ে প্রশিক্ষণ নিতে আসেন। তাঁরা বিদেশে যান, ফিরে এসে নিজেরা স্কুল খোলেন, আবার কেউ নিজের ঘরে কাজে লাগান। তাদের শিখিয়ে আনন্দ পাই।

পার্থ মজুমদার : শুধু সৌন্দর্য নয়, দৈনন্দিন জীবনে সুখসুবিধা এনে দেওয়াও আমাদের কাজ। লোকে খুশি হলে ভাল লাগে।

শাশ্বতী মুখার্জি : ফ্রিল্যান্সার রূপে কাজ করলে নিজের মতামত অন্য লোকের ওপর চাপিয়ে দেওয়া যায় না। মাঝে মাঝে রুচিতে না মিললেও আপস করতে হয়। তখন বড় অসহায় বোধ করি। তবে সব মানুষ একরকমের নয়।

পাপিয়া সরকার : মধ্যবিত্ত পরিবারে মানুষ খরচের কথা ভেবে গৃহসজ্জা বিশারদদের কাছে আসতে ভয় পান। তবু গৃহসজ্জা বিশেষজ্ঞদের পরামর্শেরও প্রয়োজন রয়েছে।

চন্দ্রা দস্তিদার : অফিসের কাজই বাঁচিয়ে রেখেছে। উচ্চবিত্ত পরিবার বিশেষজ্ঞদের দিয়ে ঘর সাজাতে পারেন, মধ্য আয়ের মানুষরা টুকিটাকি কোনো আসবাব করে দিতে বলেন, তার বেশি কিছু নয়। তবে ভাল কাজ করলে সৃষ্টির আনন্দ আছে।

আসলে মুখের যেমন প্রসাধন প্রয়োজন, তেমনই ঘরেরও চাই অলঙ্করণ। মনের সৌন্দর্য মানুষের জীবনকে যেমন ছন্দোময়, গতিময় করে তুলতে পারে, তেমনই নিজের ঘরখানি সৌন্দর্যে ঘেরা হলে সেটা মন ও কাজের ওপর প্রভাব ফেলে। রুচিময় ছিমছাম পরিবেশ মনকে স্বতঃস্ফূর্ত করে তোলে, কাজেও এনে দেয় অনুপ্রেরণা। বসবার, খাওয়ার, শোয়ার জায়গা, কী অফিসের টেবিল – সবখানে কিছু আসবাব বা টুকিটাকি জিনিস রেখে পরিবেশটাকে বদলে নেওয়া সম্ভব। এভাবে ঘর সাজানোর মধ্যে অন্তর্লীন এক রুচিবোধের পরিচয় ফুটে ওঠে।

কৃষ্ণা গায়েন



আধুনিক স্নানাগার / ডেকর সার্ভিসের প্রদর্শনী

ফটো : এশিয়ান পেইন্টসের সৌজন্যে


"বাঃ...কত সুবিধে!"
নতুন সফ্‌ট অ্যান্ড সিল্কী হেয়ার রিমুভিং লোশন
পুরনো ধরণের সব হেয়ার রিমুভার বিদায় করে
দিন এবার। সফ্‌ট অ্যাণ্ড সিল্কী লোশনের
সঙ্গে মিতালী পাতান।
না অ্যাপ্লিকেটরের দরকার।
না সময়ের বাজে খরচ।
না কোন ঝঞ্ঝাট।
সফ্‌ট অ্যাণ্ড সিল্কী সরাসরি
হাতের তেলোয় ঢেলে নিতে
কত সুবিধে, আঙুল দিয়েই
যেখানে চান, সেখানে লাগান—
সমানভাবে, অনায়াসে,
আর চট্‌ করে। ৭ থেকে ১০ মিনিট
পরে মুছে নিন। তারপর করুন অনুভব
রেশমী সারা অঙ্গ আপনার, ধন্য নারীজনম আপনার।
রেশম কোমল হয়ে উঠবার সবচেয়ে সহজ উপায়।
with baby oil
Soft & Silky Lotion
HAIR REMOVER
Lakmé
ল্যাক্‌মে

ঘর সাজানোর সামগ্রী

সুসজ্জিত, সুদৃশ্য মনোরম বাসস্থানের জন্য টুকিটাকি নানান সামগ্রীর প্রয়োজন হয়। শুধুমাত্র আসবাব দিয়ে ঘর সাজালেই আমাদের সুরুচির পরিপূর্ণ প্রকাশ ঘটে না। সুস্থ মানসিকতার মাধ্যমে সুরুচি মিশিয়ে ঘরের আসবাবগুলিকে সুন্দরতর করে প্রকাশ করা যেতে পারে। বসার ঘর, শোবার ঘর, পড়ার ঘর, রান্নাঘর যে-কোনো ক্ষেত্রেই সর্বাপেক্ষা প্রয়োজনীয় সামগ্রী হল পর্দার কাপড় ও বিছানার চাদর। আজকাল নানান ডিজাইনের পর্দার কাপড় বাজারে চালু হয়েছে। উত্তরপ্রদেশ হ্যান্ডলুমের শো-রুমগুলিতে খোঁজ করলে ১২ টাকা মিটার থেকে ৩৫ টাকা মিটারের পর্দার কাপড় পাওয়া যাবে। এছাড়া শ্যামবাজারের পশ্চিমবঙ্গ ইস্টবেঙ্গল লুম সোসাইটি, মনোহরপুর, কলেজ স্ট্রিটের শতাব্দিক, গড়িয়াহাটের লুম মার্কেটে পাবেন একরঙা ও প্রিন্টেড পর্দার অনেক রকম কাপড়। এগুলির মূল্য যথাক্রমে ১২ টাকা মিটার থেকে ৮৫ টাকা পর্যন্ত। পার্ক স্ট্রিটের শতাব্দীতে পাবেন হালকারঙা পেন্টেড কাপড় ড্রইংরুম কিংবা স্টাডিরুমের দরজা-জানালার পর্দার জন্য। এই উৎপাদনটির দাম ৫২ টাকা মিটার। হাতিবাগান অঞ্চলে উড়িষ্যা হ্যান্ডলুমে এই পেন্টেটের উপরে সুতোর কাজকরা কাপড় পাওয়া যাচ্ছে। মূল্য ৪৮ টাকা মিটার। চিত্তরঞ্জন অ্যাভিনিউর খাদি গ্রামোদ্যোগ ভবন এবং কলেজ স্ট্রিট বাটার বিপরীতে 'অক্ষয় আশ্রমে' বেশ কয়েকটি সুদৃশ্য পর্দার কাপড় এসেছে। খদ্দরের টেকসই ও চটকদার এই কাপড়গুলির মূল্য মিটার প্রতি ২৫ টাকা থেকে শুরু করে ৪১ টাকা পর্যন্ত।

এবার আসি বিছানার চাদর প্রসঙ্গে। ন্যাশনাল টেক্সটাইলস কর্পোরেশনের বিভিন্ন শোরুম কলকাতার উত্তর থেকে দক্ষিণ নানান জায়গায় ছড়িয়ে আছে। সাধারণ কাপড়ের ওপরে হালকা ও জংলা দুরকম প্রিন্ট, খদ্দরের ওপরে সুদৃশ্য জয়পুরী প্রিন্ট এবং সম্পূর্ণ একরঙা চাদরের সমাবেশে আপনি আপনার পছন্দসই কেনাকাটা সেরে ফেলতে পারেন। এখানে সিংগল বেডশিট ২৫ টাকা থেকে শুরু করে ১০০ টাকা পর্যন্ত দামে পাওয়া যায়। এছাড়া আছে ডবল বেডের মনমাতানো প্রিন্টেড বেডশিট। মূল্য ৩৫ টাকা থেকে ২০০ টাকা। ঝকমকে সাটিন চাদরগুলি ৮০ টাকা থেকে ২০০-২৫০ টাকার মধ্যে পাবেন। জয়পুরী প্রিন্টের মাধ্যমে ঐতিহাসিক পটভূমির প্রকাশিত রূপ খুঁজে নিতে পারেন মাত্র ৫৫ টাকা থেকে ৭০ টাকার মধ্যে। এটি পাবেন স্কটিশ চার্চ স্কুলের বিপরীতে বিশাখায়। হালকা হালকা নাম-না-জানা একরঙা চাদর ও পিলো কভারের ছোটখাট একটি মেলা বসানো আছে বম্বে ডাইংয়ের শোরুমগুলিতে (দাম ৭০ টাকা থেকে ১০০ টাকার মধ্যে)। শ্যামবাজার ট্রাম ডিপোর আনাচে-কানাচে, চৌরংগীর মধ্যস্থলে এবং রাসবিহারী-গড়িয়াহাট জংশনে এরকমই নানান বিপণি ছড়িয়ে আছে। চৌরংগী ও পার্ক স্ট্রিটের কাশ্মীরী এম্পোরিয়ামে ৩৫০ টাকা থেকে ৮০০ টাকার মধ্যে নামজাদা কাশ্মীরী কাজের একটি বিছানার চাদরই আপনার ঘরের রোশনাই হয়ে উঠতে পারে। মঞ্জুষা ও কটেজ ইন্ডাস্ট্রির কনটিক কাবেরী থেকে সংগ্রহ করতে পারেন বেশ সুন্দর কয়েকটি সুজনি। সাধারণ বেডশিট বিছানায় পাতার পর সুদৃশ্য এই সুজনিটি ছড়িয়ে দিতে পারেন। তারপর দেখবেন নানান রঙের বুননে দিগন্তগামী এক সৌন্দর্য স্বপ্নিল রূপ নিচ্ছে। বিছানার চাদর ছাড়াও কাশ্মীরী এম্পোরিয়ামে পাবেন আভিজাত্যপূর্ণ কয়েকটি কার্পেট। মূল্য ১০০০ টাকা থেকে ৫৫০০ টাকা। ক্যামাক স্ট্রিটের পাঞ্জাব হ্যান্ডলুম সংস্থা ফুলকারী, বিভিন্ন উত্তরপ্রদেশীয় হ্যান্ডলুম সংস্থাতে মনমাতানো পাতলা-পাতলা বেশ কয়েকটি কার্পেট পাওয়া যাবে। এগুলি অনেক সময় শতরঞ্চি হিসেবেও ব্যবহার করা যায়। এর মূল্য ৩০ টাকা থেকে ৪৫ টাকা। 'মোদি কার্পেটের' দোকানে খোঁজ করলে নানান দামের রকমারি কার্পেট পাওয়া যাবে। ঘরের আসবাবগুলিকে ঢাকা-ঢুকি দিয়ে বেশ সুসজ্জিত ভাবে প্রকাশ করাও সুরুচির আর এক নিদর্শন। হাতিবাগানে উত্তরা সিনেমার পাশে উত্তরা মার্কেটে এবং শ্রী সিনেমার পাশে শ্রী মার্কেটে এরকমই অনেক টুকিটাকি সামগ্রীর দোকান হয়েছে। নিউ মার্কেটের ভিতরে এবং থিয়েটার রোডের এয়ারকন্ডিশনড মার্কেটের ভিতরও এ ধরনের জিনিসের সন্ধান মিলবে। এখানে আছে বাটিক, ফেব্রিক অথবা এমব্রয়ডারি কাজের সুদৃশ্য টেবিল ক্লথ। মূল্য ২৫ টাকা থেকে ৬৮ টাকা। হালকা হালকা সেটের ওপর লেস ও পুঁথি বসানো আয়না আঁকা টেলিভিশনের ঢাকা (মূল্য ২৫ টাকা থেকে ১০০ টাকা), দেওয়ালে ঝুলোনো বড় বড় জুতো-রাখা ব্যাগ (৩৫ টাকা), ম্যাগাজিন-রাখা আধুনিক ধাঁচের থলে (২০ টাকা), এমনকি দেশলাই অথবা পিন রাখা ছোট-ছোট হাতের কাজের হ্যাংগার (২ টাকা ৫০ পয়সা) সবই আপনার আকর্ষণের প্রতীক্ষায় নীরবে সজ্জিত হয়ে আছে। সোফা-কাম-বেডের জন্য সুন্দর সুন্দর কুশনগুলিও বিভিন্ন দামে ওইসব দোকানে পাবেন (মূল্য ২৫ টাকা থেকে ৭০ টাকা)।

হাতের কাজের কুশনগুলি রঙ মিলিয়ে কিনে বসবার ঘরের বসার জায়গাটিতে সাজিয়ে ফেলতে পারেন।

আলোকসজ্জার মাধ্যমেও এখন ঘর সাজাবার রেওয়াজ প্রচলিত হচ্ছে। বসার ঘর অথবা পড়ার ঘরের জন্য বেশ মজাদার কয়েকটি বৈদ্যুতিক আলোর ডিজাইন পাবেন রাসবিহারী গুডবাই ইলেকট্রনিকস-এ এবং গড়িয়াহাটের ব্যাম্বিনো ইলেকট্রনিকস-এর দোকানে। ছোট-ছোট এই ল্যাম্পগুলির মূল্য মাত্র ১৫ টাকা থেকে ৮৯ টাকা। শ্যামবাজার পাঁচমাথার মোড়ে বেশ কয়েকটি স্টলে পাবেন এ ধরনের আরো আলো। নানান রঙের কয়েকটি বাল্বকে বেশ সুদৃশ্যভাবে সাজিয়ে ব্যাটারি অথবা ইলেকট্রিকের সাহায্যে এর ব্যবহার করা চলে। হালকা, মনোলোভা, জমকালো কিংবা স্বপ্নময় যে-কোনো পরিবেশ সৃষ্টি করার জন্য এগুলি অনন্য। মূল্য ৯ টাকা থেকে ২০ টাকা। গ্রে স্ট্রিটের জোনাকিতে পাবেন ছোট ছোট কয়েকটি টেবিল ল্যাম্প। টেলিভিসন, জন্তু-জানোয়ার, পাখা, রেডিও নানান মডেলের দাম প্রায় ২৫ টাকা থেকে ৪০ টাকা। হাতিবাগানের 'ঊষা' কোম্পানির শোরুমে সাজানো আছে লাইট-ও-ল্যাম্প নামে আর এক সুদৃশ্য আলো। লোডশেডিংয়ের সময় এর ব্যবহার। মূল্য ৬০ টাকা থেকে ১৫০ টাকা।

রান্নাঘরের ব্যবহার্য টুকিটাকি নানান সামগ্রী আজকাল বাজার ছেয়ে ফেলেছে। বিদেশী কায়দায় দেশীয় ধরনের এই জিনিসগুলি উত্তর থেকে দক্ষিণ কলকাতার আনাচে-কানাচে অনেক দোকানেই পাবেন। শ্যামবাজার ন্যাশনাল ভ্যারাইটি স্টোর্স ও বিধান সরণির গৌতম স্টোর্সে পাবেন সবজি কাটার নানারকম হ্যান্ড মেশিন। আলু, পেঁয়াজ, আদা প্রভৃতি কুচোনোর জন্য স্টিলের এক ধরনের মেশিন পাওয়া যায়। এর মূল্য ৭ টাকা থেকে ১২ টাকার মধ্যে। শশা কাটার কাঠের তৈরি হাত-মেশিনের মূল্য ২৪ টাকা। এছাড়া মিল্ক কুকার (২৫ টাকা), রাইস কুকার (৪০ টাকা) এবং ঢাকা দেওয়া স্টিলের সসপ্যানও (৩৫ টাকা) ওই দোকানগুলিতে পাবেন। উত্তর ও দক্ষিণ কলকাতায় যে-কোনো ইলেকট্রনিকস-এর দোকানে ঘুরলে মিক্সিং মেশিন সংগ্রহ করতে পারেন। মূল্য ১৫০ টাকা থেকে ২৭৫ টাকা। এছাড়া বিভিন্ন সংস্থা

প্রেশার কুকারের সঙ্গে সঙ্গে প্রেশার প্যানও উৎপাদন করছেন। ভাজাভুজি এবং সামান্য তরকারি রান্নার আয়োজন স্বচ্ছন্দে সেরে নেওয়া যায় এর মাধ্যমে। মূল্য ১৭৫ টাকা থেকে ৩০০ টাকার মধ্যে।

স্টিলের বাসন

সংসারের যাবতীয় নিত্য প্রয়োজনীয় সামগ্রীর মধ্যে বাসনের ভূমিকা অন্যতম। অবশ্য আজকাল আধুনিকা গৃহিণীরা শাড়ি-গয়নার মত বাসনকেও ফ্যাশনের অংগ হিসাবে ব্যবহার করছেন। নানারকম বাসন কেনা বা সঞ্চয় করারও অনেক প্রথা চালু হয়েছে কলকাতায়। ছেঁড়া বা মলিন পোশাকের বিনিময়ে কিংবা মাসিক কিস্তিতে টাকার বিনিময়েও স্টিলের বাসন কেনাকাটা চলছে। তবে আগেকার দিনের মত কাঁসা-পিতলের চল আর নেই। শুরু হয়েছে স্টিল আর কাচের বাসনের জয়যাত্রা।

বড়বাজারে ৪০ টাকা ও ৫০ টাকা কিলোগ্রাম দরে স্টিলের বাসন বিক্রি হয়। এছাড়া দক্ষিণ কলকাতার গড়িয়াহাটে বিশেষ কয়েকটি দোকানেও বেশ পছন্দসই স্টিলের বাসন এসেছে। পার্ক স্ট্রিট ছাড়িয়ে থিয়েটার রোড ও রডন স্ট্রিটের মধ্যস্থলে অবস্থিত স্টিল প্যালেসে বেশ কয়েকটি নতুন ডিজাইনের বাসন এসেছে। এখানে পাবেন, শরবত বা জুস পরিবেশনের জন্য সরু মুখওয়ালা জগ। ছোটগুলির দাম ৫৫ টাকা, বড় সাইজ ৬০ টাকা। স্টিলের ডিনার সেটের অংগ হিসেবে আলাদা করে মাছ বা সবজি রাখার ঢাকা দেওয়া নানান ডিজাইনের পাত্রগুলির মূল্য ৩০ টাকা থেকে ৬২ টাকা। স্টিল প্যালেস ছাড়াও এইসব বাসন চাঁদনি মার্কেটেও সমমূল্যে পাওয়া যায়। সত্যনারায়ণ পার্কের নামকরা সব স্টিলের দোকানে টি সেটগুলি বেশ নতুন ডিজাইনে তৈরি হয়ে বাজার ছেয়েছে। সম্পূর্ণ একটি টি সেটের (৪ কাপের) মূল্য ১৫০ টাকা থেকে ১৭৫ টাকা। এছাড়া ছোট বড় নানান মাপের কেটলিও এখানে বেশ সুলভে পাবেন। দাম ৩০ টাকা থেকে ৭০ টাকা।

বিধান সরণির মধ্যস্থ (স্কটিশ চার্চ স্কুলের বিপরীতে) অন্যতম দোকান গৌতম স্টোর্স। এখানে মাসিক কিস্তিতে, লটারির মাধ্যমে বাসন বিক্রয়ের রেওয়াজ আছে। স্টিলের ছোট ছোট বঁটির দাম এখানে ৪০ টাকা থেকে ৫৫ টাকা। হাতিবাগান বাজার থেকে শ্যামবাজার পর্যন্ত বহু স্টিলের বাসনের দোকানে পাবেন রাইস প্লেট (২২ টাকা), স্যুপ বোউল (২০ টাকা), ছোট ফ্রাই প্যান (১৫ টাকা), স্টিলের ঘড়া (১৫০ টাকা থেকে ২০০ টাকা) প্রভৃতি টুকিটাকি নানান বাসন।

কাচের বাসন

সাধারণত ডিনার সেট, টি সেট, কফি সেট ও শরবত সেটের প্রয়োজনেই কাচের বাসনের ব্যবহার বেশি। কাচের বাসন যারা তৈরি করেন তাদের মধ্যে অন্যতম একটি সংস্থা হল বেংগল পটারি। এই কোম্পানির তৈরি একটি ভাল জাতের ডিনার সেটের মূল্য প্রায় ৩৫০ টাকা থেকে ৪০০ টাকা। এছাড়া অনেক নামী ও অনামী কোম্পানিও বেশ সুদৃশ্য কাচের বাসন তৈরি করছেন। ফুল সাইজ ডিনার প্লেট, হাফ সাইজ ডিনার প্লেট-এর মূল্য যথাক্রমে ১২ টাকা থেকে শুরু করে ২৫ টাকা এবং ৬ টাকা থেকে শুরু করে ২০ টাকা। এগুলি পাবেন এয়ার কন্ডিশনড মার্কেটের যে-কোনো কাচের বাসনের শোরুমে। নিউ মার্কেটের কাচমহলে পাবেন সর্বাধুনিক ডিজাইনের টি সেট ও কফি সেট (ছোট ও বড়), দাম ৪০ টাকা থেকে ২০০ টাকার মধ্যে। রাসবিহারীর 'রেশমা'-তে পাওয়া যাবে ছোট ছোট বাটার বোউল, দাম ১০ টাকা। উপহারের সামগ্রী হিসাবে এগুলি বেশ চটকদার। বিয়ে বা ওই জাতীয় অনুষ্ঠানে উপহার দেওয়ার জন্য নানান ডিজাইনের শরবত সেটও বেশ বাজার ছেয়ে গেছে। মোটা ও পাতলা কাচের এই সেটগুলির মূল্য মাত্র ২০ টাকা থেকে ৩৫ টাকা। আইসক্রিম বা পুডিং খাওয়ার ছোট ছোট কাপ হাতিবাগান থেকে শ্যামবাজার সব কাচের বাসনের দোকানে পাবেন। শ্যামবাজার পাঞ্জাবি হোটেলের পাশের গলির মধ্যে খুঁজে খুঁজে অনেক কাচের বাসন কিনতে পারেন। এখানকার বাসন বেশ উন্নত মানের ও নির্ধারিত মূল্যের।

চৈতালী ঘোষ

অনুভাবন

'অনুভাবন'—মনস্তত্ত্বের একটা বহু ব্যবহৃত শব্দ। কোনো ব্যক্তি যখন কোনো বিচার-বিবেচনা না করে বিনা প্রতিবাদে অপরের কথা, ধারণা বা বিশ্বাসকে নিজের বলে নিঃসঙ্কোচে গ্রহণ করে, তখন এই দ্বিধাহীন গ্রহণকেই অনুভাবন বলা হয়।

আমাদের জীবনে অনুভাবনের লীলা সহজে প্রত্যক্ষ করা যায়। কোনো গুজব, কারো সম্পর্কে কোনো কুৎসা আমরা নির্বিচারে মেনে নিই। মেনে নিই মঙ্গলগ্রহের কোপ প্রবাল খণ্ডন করবে আর নীলা ধারণ করে শনির কোপদৃষ্টি থেকে অব্যাহতি পাওয়া যাবে। কবচে-তাবিচে দুর্ভাগ্য খণ্ডন হবে, চাকরি হবে বা লটারির টিকিট জেতা যাবে। এও মেনে নিই পোকায় দাঁত ক্ষয় করে দিচ্ছে বা শ্মশানের পাশে অমুক গাছটায় ভূতের দৌরাত্ম্য আছে। এমন কি অমুক গাঁয়ের অমুক বুড়ি ডাইনীর বিদ্যা জানে!

অনুভাবনের জন্য প্রথমেই চাই পিতামাতা বা শিক্ষক, যাঁর দ্বারা শিশু অনুভাবিত হবে, তাঁর প্রতি শিশুর অকুণ্ঠ শ্রদ্ধা। এ-শ্রদ্ধা আকাশ থেকে আসে না, পিতা-মাতা শিক্ষককে তা অর্জন করতে হয়। তার উপযুক্ত হতে হয়।

শৈশবে যখন মনটি ভেজা মাটির মত নরম, তখন কথাবার্তার ধরন-ধারণ, ব্যক্তি এবং বস্তু সম্বন্ধে যথোচিত ধারণা, আচার-আচরণ, উচিত-অনুচিত, ভাল-মন্দ, সুন্দর-কুৎসিতের বোধ অনুভাবনের মাধ্যমেই শিশুর চিত্তে সঞ্চারিত করে দিতে হয়। সারাজীবন শৈশবের এই বোধ তার সঙ্গে সঙ্গে থাকে।

দেবেন্দ্রনাথ যখন বালক রবীন্দ্রনাথকে নিয়ে হিমালয় যাত্রা করেছিলেন তখন পথে টিকিট চেকার রবীন্দ্রনাথের বয়স নিশ্চয় বারো বছর এবং হাফ টিকিট না করে তার পুরো টিকিট করার প্রয়োজন ছিল একথা মহর্ষিকে জানিয়ে রবীন্দ্রনাথের জন্য পুরো ভাড়া চাইল। 'জীবনস্মৃতি'-তে রবীন্দ্রনাথ লিখেছেন, কথাটা শুনে মহর্ষির দুচোখ জ্বলে উঠল, তিনি বাক্স থেকে তখনই নোট বের করে দিলেন। ভাড়ার টাকা বাদ দিয়ে বাকি টাকা যখন রেলের লোকটি ফিরিয়ে দিল, তখন মহর্ষি সেই টাকা প্লাটফর্মে ছুঁড়ে দিলেন। প্লাটফর্মে টাকাগুলো ঝনঝন শব্দে ছড়িয়ে পড়ল। রেলের লোকজন অত্যন্ত সঙ্কুচিত হয়ে চলে গেল। মহর্ষি কোনো উপদেশ না দিয়ে, কোনো বক্তৃতা না করে সহযাত্রী সন্তানকে অনুভাবনের দ্বারা সত্যবাদিতা, আত্মমর্যাদাবোধ প্রভৃতি সম্পর্কে সার্থক দীক্ষা দিলেন।

আবার এই 'জীবনস্মৃতি'-র হিমালয় অধ্যায়ে আছে মহর্ষি ও রবীন্দ্রনাথ যখন অমৃতসরে বাস করছেন—তখন বালক রবীন্দ্রনাথ পিতাকে গান শোনাচ্ছেন :

তুমি বিনা কে প্রভু সঙ্কট নিবারে
কে সহায় ভব অন্ধকারে।

দেবেন্দ্রনাথ নিস্তব্ধ হয়ে নতশিরে কোলের উপর দুহাত জড়ো করে সে-গান শুনছেন। ঈশ্বরের প্রতি পরমাভক্তি সন্তানচিত্তে সঞ্চারিত করে দেবার এ-এক অব্যর্থ পদ্ধতি!

সুভাষচন্দ্রের কটক স্কুলের প্রধান শিক্ষক ছিলেন আচার্য বেণীমাধব দাশ। বেণীমাধব ছিলেন শিক্ষায়, চরিত্রে উপনিষদের ঋষিদের মত একজন। তাঁর স্বদেশপ্রেম ছিল সমুদ্রের মতো গভীর। উপনিষদের 'তেন ত্যক্তেন ভুঞ্জীথাঃ' এবং 'নায়মাত্মা বলহীনেন লভ্যঃ'—মন্ত্র দুটি তিনি স্বদেশপ্রেম সম্পর্কে আলোচনার সময় উল্লেখ করতেন। অসামান্য নৈপুণ্যের সঙ্গে বোঝাতেন যে স্বদেশকে ভালবাসাও এক-ধরনের সাধনা বা তপস্যা। এই সাধনার জন্য চাই আত্মিক শক্তি এবং আত্মত্যাগ। শক্তিমানের এই ত্যাগের দ্বারাই দেশসেবার তপস্যা সফল হতে পারে। আচার্য বেণীমাধবের প্রভাব নেতাজীর জীবনকে প্রথম দর্শনের দিন থেকেই প্রভাবিত করেছিল।

সুভাষচন্দ্র তাঁর আত্মজীবনী 'ভারত পথিক' গ্রন্থে লিখেছেন : 'শিক্ষকদিগের মধ্যে একজন মাত্র ছিলেন, যিনি আমার কিশোর মনে একটা স্থায়ী রেখা অঙ্কিত করিয়া দিয়াছিলেন। তিনি হইলেন আমাদের প্রধান শিক্ষক শ্রদ্ধেয় বেণীমাধব দাশ। একেবারে প্রথম দিন তখন আমার বয়স সবে বারো ছাড়াইয়াছে—আমি যখন তাঁহাকে পরিদর্শনকার্যে রত দেখিলাম তখন আমার যাহা মনে হইয়াছিল তাহাকে এখন বলা যায়, তাঁহার ব্যক্তিত্বের একটা অপ্রতিরোধ্য নৈতিক আবেদন। তখনও পর্যন্ত আমি কোনো দিন জানিতাম না লোককে শ্রদ্ধা করা বলিতে কি বুঝায়। কিন্তু আচার্য বেণীমাধব দাশকে দেখিলেই আমার মন শ্রদ্ধায় পূর্ণ হইয়া যাইত। কি আমি শ্রদ্ধা করিতাম উহা বুঝিবার মতো যথেষ্ট বয়স তখন আমার হয় নাই।…মনে মনে নিজেকে বুঝাইতাম যে, যদি আমাকে জীবনে কোনো আদর্শ গ্রহণ করিতে হয়, তবে উহা হইবে তাঁহাকে অনুকরণ করা।'

বেণীমাধবের পাশাপাশি পিতা জানকীনাথের প্রভাব সুভাষচন্দ্রকে আই সি এস পরীক্ষায় কৃতকার্য হওয়া পর্যন্ত টেনে নিয়ে গেল। কিন্তু আচার্য বেণীমাধবের অমোঘ অন্তর্লীন প্রভাব তাঁকে সেই পদ ত্যাগ করিয়ে সর্বস্ব ছেড়ে স্বদেশ-সেবার ক্ষেত্রে টেনে নিয়ে এল। সুভাষচন্দ্রের জীবনে আচার্য বেণীমাধবের প্রভাব সার্থক অনুভাবনের একটি উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত।

মনস্তত্ত্ববিদরা নানা পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে এই মত প্রতিষ্ঠিত করেছেন যে, ছেলেমেয়েদের যে কোনো বিষয়ে পারদর্শিতা অথবা অক্ষমতা প্রধানত নির্ভর করছে নিজের সম্বন্ধে তাদের নিজেদের ধারণার উপরে। আমরা অভিভাবকরা অনুভাবনের দ্বারাই এই ধারণা সন্তানের মধ্যে ঢুকিয়ে দিই।

ধরা গেল ইস্কুলের প্রথম পরীক্ষায় ছেলে বা মেয়ে অঙ্কে ফেল করেছে বা কম নম্বর পেয়েছে। অমনি যদি গুরুজনস্থানীয়রা পারস্পরিক বলতে শুরু করেন, ছেলেটার অঙ্কে মাথা নেই, তাহলে যেহেতু কথাটা গুরুজনদের সেহেতু কোনো বিচার বিবেচনা না করেই ছেলেটি সেই ধারণা সত্য বলে গ্রহণ করবে এবং অঙ্কের ভীতি চিরকাল তার জীবনকে বিড়ম্বিত করবে। কিন্তু ওই ছেলেকেই যদি প্রকারে প্রকারান্তরে বিশ্বাস করানো যায় যে অঙ্কে তার মাথা আছে, তাহলে দেখা যাবে সে অঙ্কে আবার ভাল নম্বর পেতে শুরু করেছে।

কেউ যদি ভাবে, আমি অঙ্ক পারি না, ইংরেজী পারি না, বানান লিখতে গিয়ে ভুল হয় ইত্যাদি—তাহলে তার ওই অবস্থাই হবে। পিতা, মাতা, শিক্ষক প্রভৃতি গুরুজনরাই পারেন সন্তানের এই হীন ভাবনা দূর করে দিতে। তাঁরাই পারেন কথাবার্তা দিয়ে, নিজেদের আচার-আচরণ দিয়ে সন্তানকে বুঝিয়ে দিতে, সে মিথ্যা কথা বলতে পারে না বা লেখাপড়ায় তার মনোযোগ আছে, মাথা আছে।

বিখ্যাত মনোবিদ প্রেসকট লেকি (Prescott Lecky) ছাত্রদের নিজের সম্বন্ধে নিজের যে ধারণা—(অর্থাৎ Self-Image)—অনুভাবনের দ্বারা সে ধারণা পরিবর্তিত করে কি অসম্ভব সম্ভব করা যেতে পারে তার অনেক উদাহরণ দিয়েছেন। একটি ছাত্র একশ শব্দের মধ্যে পঞ্চান্নটা শব্দের বানান ভুল করত। তার আত্মচিত্র অনুভাবনের দ্বারা পালটে দিয়ে দেখা গেল পরের বছর সারা স্কুলে বানানে সেই হল সবচেয়ে পারদর্শী।

একটি ছেলেকে একদল পরীক্ষক বলেছিলেন যে ইংরেজী শেখার কোনো সম্ভাবনা তার নেই। তার আত্মচিত্র (Self-Image) পাল্টে দিয়ে দেখা গেল যে পরের বছর সে-ই ইংরেজী রচনার জন্য পুরস্কার পেয়েছে।

মহর্ষি দেবেন্দ্রনাথ আত্মীয়-বন্ধুজনদের সঙ্গে কথা প্রসঙ্গে বলতেন, রবি আমাদের বাংলাদেশের বুলবুল। অমন মানুষের অমন উক্তি রবীন্দ্রনাথকে সঙ্গীতের রাজ্যে বিশ্বজয়ী করবার পক্ষে বোধ-হয় যথেষ্ট ছিল।

সন্তানকে উন্নতির পথে, কৃতিত্বের পথে এগিয়ে নিয়ে যাবার একটা কার্যকর কৌশল এই অনুভাবন।

তাই অভিভাবকে লক্ষ্য রাখতে হবে যে, সন্তান-সন্ততির মধ্যে যেন কোনোভাবেই হীনম্মন্যতা না আসে, তাদের কোনো অভিপ্রেত, সঙ্গত বিষয়ে (খেলাধূলা, লেখাপড়া, সঙ্গীত, সাহিত্য রচনা, চিত্রাঙ্কন, জনসেবা প্রভৃতি) কোনো আগ্রহ বা কৃতিত্ব লাভের সম্ভাবনা লক্ষ্য করলে তাকে দিতে হবে যথোচিত স্বীকৃতি। □

ডকটর সুখময় সেনগুপ্ত

পরবর্তী সংখ্যায় সহমর্মিতা

শ্রাবন্তীর কলম

একটা নাটকের পেছনে কত রকম নাটকীয় ঘটনা যে লুকিয়ে আছে তা ভাবতে বেশ ভাল লাগে। নাটকের মতোই কখনো তা ট্র্যাজিক কখনো বা হাস্যকর।

প্রথমেই মনে পড়ে 'কাজী'র কথা—কাজী মানে কাজী সব্যসাচীর কথা। ওইরকম কণ্ঠ এবং ওইরকম বলার ভঙ্গি নিয়ে এদেশে খুব কম লোকই জন্মেছেন বা জন্মাবে। যখন ও কবিতা পাঠ করত, 'ক্ষোভ বা ক্রোধ' প্রকাশ করতে ও অনাবশ্যক চেঁচাত না। অনায়াসেই কী করে যে না চেঁচিয়ে ভাবপ্রকাশ করত এখনো আমি অবাক হয়ে যাই, যখন ওর রেকর্ড শুনি। ঠিক অমনি করেই এতটুকু ভাঁড়ামি না করে 'স্বরের' খেলায় ও হাসাতেও পারত। ওর কাছে ব্যথার কবিতা বা গদ্যপাঠ শুনে চোখে জল এসেছে কিন্তু অন্যান্য আরো অনেকের মতো গলা কাঁপিয়ে কাঁপিয়ে কবিতা বা গদ্যপাঠ ওকে করতে শুনিনি, সব ব্যাপারটাই ছিল ওর একান্তই নিজস্ব বৈশিষ্ট্যে ভরা। আমার ধারণা সব্যসাচীকে কোনটাই চেষ্টা করে করতে হত না। একটা কিছু পড়ে ও যা অনুভব করত তাই বেরুত সহজেই কণ্ঠ দিয়ে। ওকে দিয়ে একবার নারায়ণ গঙ্গোপাধ্যায়ের 'টোপ' গল্পটা পাঠ করিয়ে আমি রেকর্ড করেছিলাম। এত অসাধারণ কেউ যে পাঠ করতে পারে না শুনলে তা বিশ্বাস করা যায় না। ওই টেপটা আমরা বাটার নাটকের আসরে ব্রডকাস্ট করেছিলাম। অনেকের হয়তো মনে আছে। 'টোপ' একটি বিখ্যাত ছোটগল্প। কাজী নিজেও জানত না ও কী অসাধারণ পড়েছিল ওই গল্পটা এবং কতখানি আলোড়ন তুলেছিল ওর ওই গল্পপাঠ। তার কারণ হল কাজী নিজেই বোধহয় জানত না ও কী অসাধারণ আবৃত্তি করত বা গল্প পাঠ করত। ওকে কোনদিনও বলতে শুনিনি যে, অসাধারণ আবৃত্তি করে সকলকে বুঝিয়ে দিয়ে এসেছে আবৃত্তি কাকে বলে। সাধারণত ভাল কিছু একটা রেকর্ড করার পর শিল্পী নিজে চায় বারবার তা শুনতে। কাজী কিন্তু এর ধার দিয়েও যেত না। এটা যদিও ওর পেশা ছিল, তবু মনে হয় ও পেশাদারি শিল্পী ছিল না। পেশাদার হতে ওকে শিখতে হয়নি, অনুশীলন করতে হয়নি। ও ছিল বর্ন শিল্পী। ওকে ঠিক শেখানো পড়ানো যেত না। আর সেইটাই আমার জীবনে মস্ত একটা ট্র্যাজেডি। এইরকম একটা লোককে দিয়ে আমি কোনদিনও অভিনয় করাতে পারিনি। বহু চেষ্টা করেছি, মিথ্যেই। আমার ধারণা ও ঠিকমত চেষ্টাই করত না। ছোট্ট বাচ্চা ছেলের মতো ছটফটে ছিল। কেবলমাত্র চেষ্টা না করে বা অনুশীলন না করে ওর পক্ষে যা পাঠ বা আবৃত্তি করা সম্ভব হত ওইটুকুই ওকে দিয়ে করানো যেত। ওকে একবার একটি প্রেমের দৃশ্য করতে দিলাম, কিছুতেই পারল না। বললাম ওর লম্বা লম্বা চুলের মুঠি ধরে ঝাঁকিয়ে 'কী হচ্ছে এটা? প্রেমিক লোক—একটা মেয়েকে দুটো মিষ্টি কথা বলতে পারছেন না?' ও কী বলল জানেন? 'শাবু, (কাজী আমায় 'শাবু' বলত) আমার প্রেম একান্তই সরল এবং তরল। এত শক্ত বলিষ্ঠ প্রেম-ট্রেম আমার দ্বারা হবে না। তুমি যে কী করে আমায় প্রেমিক ঠাওরালে? আমার মনে হয় তোমাকে Dr.-এর কাছে নিয়ে যেতে হবে। তোমার মানসিক চিকিৎসার দরকার হয়েছে।' বারো বছরে কাজীকে দিয়ে জিঙ্গল গাইয়েছি, কবিতা আবৃত্তি করিয়েছি, গল্প পাঠ করিয়েছি কিন্তু অভিনয় করাতে পারিনি।

আমার আজকের বিষয়বস্তু অবশ্য কাজী সব্যসাচী নয়—'নাটক'। এত কথা বলার একটাই উদ্দেশ্য, সকলেই অভিনয় করতে পারে না। চেষ্টা করলেও নয়। অভিনয় করতে না পারার কারণ একাধিক। সবগুলো এই কলমে লেখা সম্ভব নয়। কয়েকটার কথা বলব। তার আগে বলব আমরা রেডিও নাটক কী করে তৈরি করি।

ভাল নাটকের ভিত্তি হল ভাল গল্প। যেহেতু আমরা বহু শ্রোতার জন্য নাটক তৈরি করি তাই আমাদের এমন গল্প খুঁজে বার করতে হয় যা বেশিরভাগ শ্রোতারই ভাল লাগতে পারে।

গল্প বেছে নেবার সময় আমাদের আরো একটা মস্ত অসুবিধে আছে। সেটা হল সব গল্প রেডিওতে ব্রডকাস্ট করার জন্য নাও নিতে পারে। যেমন ধরুন যে-গল্প প্রচণ্ড ভীতির সঞ্চার করতে পারে বা যে-গল্প সাম্প্রদায়িকতার সৃষ্টি করতে পারে ইত্যাদি ইত্যাদি।

এবারে নাট্যরূপ। ভাল নাট্যকার খুঁজে বার করা অত্যন্ত শক্ত, নাট্যকার যদি ভাল না হয়—গল্প যতই ভাল হোক না কেন, নাটক ভাল হওয়া মুশকিল।

সব নাট্যকার যে সব রকম গল্পের নাট্যরূপ সমানভাবে দিতে পারেন তা কিন্তু নয়। কেউ হাসির গল্পের নাট্যরূপ খুব ভাল দিতে পারেন, কেউ বা প্রেমের গল্পের ইত্যাদি ইত্যাদি।

গল্প এবং নাট্যরূপের পর আসে অভিনয়। অবশ্য তার আগে আসে উচ্চারণ। রেডিও অভিনয়ে সবচেয়ে প্রয়োজনীয় হল স্পষ্ট উচ্চারণ এবং শুদ্ধ উচ্চারণ—প্রত্যেকটি কথার। যাতে বুঝতে অসুবিধা না হয়।

এইবারে অভিনয়ে আসা যাক। আমার মনে হয় রেডিও অভিনয় অত্যন্ত শক্ত। রেডিওতে আপনি কেবলমাত্র কণ্ঠ দিয়ে আপনার অনুভূতি প্রকাশ করতে পারেন। হাত-পা বা অঙ্গভঙ্গি করে নয়। একমাত্র কণ্ঠই আপনার সম্বল। অভিনয়ে কণ্ঠের উপর দখল প্রচণ্ড প্রয়োজন হয়। কণ্ঠ যত খেলাতে পারবেন আপনার অভিনয় তত ভাল হবে। বৈচিত্র্য থাকবে আপনার অভিনয়ে। কিছুটা গানের মতো। গলা কখনো বলবে চড়ায় কখনো বা একেবারে খাদে। বিভিন্নভাবে আপনাকে ফুটিয়ে তুলতে হবে বিভিন্ন অনুভূতি—বিভিন্ন ঢংয়ে, বিভিন্ন পর্দায়।

এবার বলি আমরা কীভাবে একটা নাটক রেকর্ড করি। যাঁরা আমাদের স্টুডিওতে অভিনয় করেন, আমাদের পক্ষে আগে থেকে তাঁদের স্ক্রিপ্ট দিয়ে বলে দেওয়া হয় কে কোন চরিত্রে অভিনয় করবেন। প্রথমে সবাই নিজের নিজের রোল পড়ে নেন। তারপর সবাই পুরো নাটকটা একবার রিহার্স করেন, আমি সেটা শুনি এবং আমার যদি কোনো বক্তব্য থাকে বা মতামত থাকে সেটা বলে দিই এবং মতভেদ হলে ব্যাপারটা আলোচনা করি। এ ব্যাপারে সবাই নিজের নিজের মত জানাতে পারেন। আমি কাউকে বাধা দিই না।

এবার শুরু করি রেকর্ডিং। আমি কী মিউজিক ব্যবহার করব এবং কী কী সাউণ্ড এফেক্ট লাগাব তা আগে থেকেই ভেবে ঠিক করে রাখি। অনেক সময় অভিনয়ের সঙ্গেই আমি মিউজিক মিক্স করে



নিই। কখনো কখনো তা সম্ভব না হলে মিউজিক পরে মিক্স করি। সাউণ্ড এবং মিউজিক আগে মিক্স করলেও পরে কিছু কিছু নতুন এফেক্ট মিউজিক এবং সাউণ্ড মিক্স সব সময়েই করতে হয়।

রেকর্ডিং হয়ে গেলে নাটকটাকে আগে টাইম করে নিই। এমনও অনেক সময় হয়েছে—আমার দরকার ২৬½ মিনিট, নাটক হয়েছে পঁয়তাল্লিশ মিনিটেরও ওপর। সেক্ষেত্রে প্রায় সাড়ে আঠারো মিনিট বাদ দিতে হয়। ফাইনাল মিক্সিং, এডিটিং এবং ডাবিংয়ের আগে তা বাদ দিয়ে দিই।

স্থানাভাবে আমার মনে হয় অনেক কিছু বলা হল না। ইচ্ছে রইল ভবিষ্যতে আবার লিখবার। কোনো প্রশ্ন থাকলে জানাবেন। চেষ্টা করব জবাব দেবার।

শ্রাবন্তী মজুমদার

ঘরোয়া চিকিৎসা
ভাঁড়ার ঘর থেকে

মধু: বোলতা বা ভীমরুল জাতীয় পোকামাকড় কামড়ালে সঙ্গে সঙ্গে একটু চুন আর মধু মিশিয়ে প্রলেপ দিন। জ্বালা কমবে।

চিনি: মুখের মধ্যে কেটে গেছে, অল্প চিনি দিয়ে চেপে ধরুন। রক্ত বন্ধ হবে।

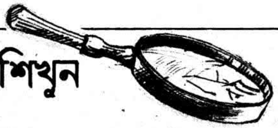
দুধ: কাপড়ে রক্তের দাগ লেগেছে? দুধ দিয়ে জায়গাটা খানিকক্ষণ ভিজিয়ে রেখে ধুয়ে দিন।

চাল: সকালে খালিপেটে গুটিকতক চাল চিবিয়ে এক গ্লাস জল খান। অম্বলের ধাতে আরাম পাবেন।

হলুদ: চুন আর হলুদ ভাল করে ফেটিয়ে গরম করুন। মচকানো ব্যথার ওপর মোটা করে প্রলেপ দিন। দারুণ উপকার হবে। আখের গুড় আর কাঁচা হলুদবাটার একটা ছোট্ট গুলি সকালবেলা খালিপেটে রোজ খান। উঠতি বয়সের ব্রণের হাত থেকে রক্ষা পাবেন।

নন্দিনী

হাতের রেখা পড়তে শিখুন

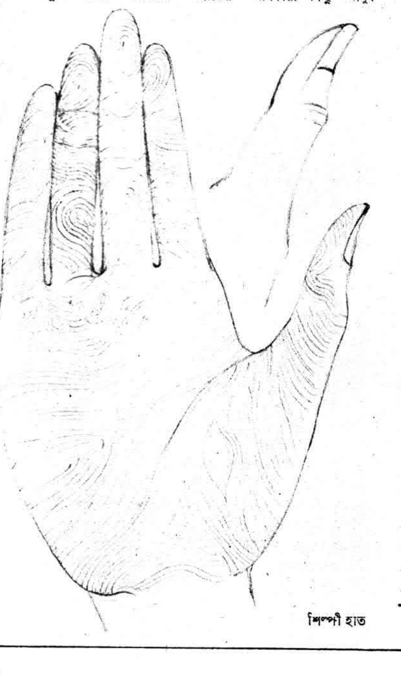


এই হাতকে অতি কাল্পনিক হাত বললেও ভুল বলা হয় না। হাতগুলি দেখতে খুবই সুন্দর হয়। আঙুলগুলি হয় ছুঁচলো। করতলটি ভরাট মাংসল ও কিছুটা নরম। হাতের কোষগুলি সুন্দর, পরিচ্ছন্ন হয় সাধারণত। এই হাতের মানুষেরা অলস প্রকৃতির হন, কাজ করতে গড়িমসি করেন। অন্তরটি সাধারণত উদার হয়। মেজাজ এ'দের হয় রাজকীয়। একটু বেশি ভোগীও হন। শিল্পসংক্রান্ত বিষয়ে বহুমুখী প্রতিভা এ'দের থাকে। হাতগুলি যাঁদের বেশি নরম হয়, তাঁরা শিল্প বিষয়ের গুণগুলি তেমনভাবে প্রকাশ করতে পারেন না।

এই ধরনের হাতের মানুষদের কাব্যকলা-শিল্প সম্বন্ধীয় বিষয়ে যথেষ্ট আগ্রহ থাকা সত্ত্বেও বেশি-দিন ধৈর্য ধরে লেগে থাকার ক্ষমতা থাকে না। খাঁটি শিল্পী হাতের অধ্যবসায়ের মনোভাব খুব কমই থাকে। এ'রা খুব স্পর্শকাতর হন। যে কোনো কথা ভালভাবে গুছিয়ে বলতে পারাটা এ'দের সহজাত প্রতিভা। বুধের কোষ এবং রবির কোষ সুন্দর হলে কথার মায়াজালে ঘণ্টার পর ঘণ্টা মানুষকে মুগ্ধ করে রাখতে পারেন এ'রা। অপরকে আকর্ষণ করার সহজ শক্তি এ'দের ভেতরে থাকে। এ'রা চট করে উৎফুল্ল হন, আবার একটুতেই হতাশ হয়ে পড়েন। বাস্তব দিকগুলি চিন্তা করতে চান না সহজে। কারণ, কল্পলোকে বাস করা এ'দের স্বভাব। হাতটি যাঁদের বেশি নরম হয়, জগৎ তাঁদের সঙ্গে আজীবন লুকোচুরি খেলে। উত্থান পতন বহুবার আসে জীবনে। শত অভাবে পড়লেও ছোটখাট কাজ এ'রা সহজে করতে চান না। এ'রা বুঝতে চান না, ছোট জিনিসেরও জগতে প্রয়োজন আছে। সাজ-পোশাক, আসবাবপত্র ইত্যাদি বিষয়ে ভাল রুচির পরিচয় দেন। খরচের ব্যাপারে বেহিসেবী হন। আমি খাঁটি শিল্পী হাত কম দেখেছি। আমার দেখা যাঁরা খুব বড় শিল্পী, যেমন উত্তমকুমার, ওঁর হাতটি আমি বার বার পরীক্ষা করে দেখেছিলাম, শিল্পী-হাত ও বাস্তববাদী হাতের সংমিশ্রণে তৈরি। দীপঙ্কর দে, রঞ্জিৎ মল্লিক, স্বপনকুমার, শেখর গাঙ্গুলি, সুপ্রিয়া দেবী, জ্যোৎস্না দত্ত, বর্ণালী ব্যানার্জি প্রমুখ আরো অনেক সিনেমা, থিয়েটার, যাত্রার বহু নায়ক-নায়িকার হাত দেখেছি, কিন্তু খাঁটি শিল্পী হাত কারুর দেখিনি।

কারুর কারুর দেখেছি, বাস্তববাদী হাত বা চৌকো হাতের সংমিশ্রণের শিল্পী হাত, কারুর বা কর্মী হাতের সংমিশ্রণের শিল্পী হাত। আসলে খাঁটি শিল্পী হাতের কাজে লেগে থাকার ক্ষমতা খুব কম, অথচ প্রকৃত বড় শিল্পী হতে গেলে, প্রতিভার সঙ্গে অধ্যবসায় থাকতেই হয়। যেটা খাঁটি শিল্পীর হাতে প্রায়ই থাকে না। অবশ্য মঙ্গলের কোষ, চন্দ্রের কোষ, কেতুর কোষ যদি খুব ভাল হয়, তাহলে তাঁরা কিছুটা ধৈর্যের অধিকারী হন। এবারে বলি, আদর্শবাদী হাত বা ভাববাদী হাতের কথা। যে-কোনো শ্রেণীর হাতের চেয়ে এই হাতটি বেশ কিছুটা স্বতন্ত্র। হাতগুলি খুবই সুন্দর দেখতে হয়।

হাতগুলি একটু পাতলা আর আঙুলগুলি একটু ছুঁচলো হয়, কিন্তু শিল্পী হাতের সঙ্গে বেশ একটা প্রভেদ আছে। মোহময়ী হাতগুলির কারুর কারুর আঙুলে সামান্য একটু গ্রন্থিও থাকে। এই হাতের প্রধান বৈশিষ্ট্য হল, জাগতিক কোনো ব্যাপারে এই হাতের অধিকারীরা সফল হন না। নখগুলি অনেকটা আমের খোসার মতো। একটু বড় হয় নখের গড়নটি। শারীরিক দিক থেকে এ'রা দুর্বল হন। আমি কয়েকটি খাঁটি আদর্শবাদী হাত দেখেছিলাম, হিমালয়ের আনাচে-কানাচে। এই হাতের অধিকারী কিছু মানুষ জাগতিক সবকিছু আশা-আকাঙ্ক্ষা ত্যাগ করে ঈশ্বরচিন্তা ও সাধনায় মগ্ন আছেন। আদর্শবাদী হাতের স্বভাব হল উদারতা, পরোপকারিতা। উঁচু মনের হন এই হাতের মানুষরা। মনে-প্রাণে এ'রা বিশ্বাস করেন, ঈশ্বরই সবকিছু করান ও করেন। কপটতা, ছলনা এ'রা করতে পারেন না। বার বার মানুষকে বিশ্বাস করে ঠকলেও আবার অকপটে সব মানুষকে বিশ্বাস করেন। একগালে চড় খেয়েও এই হাতের মানুষেরা স্বেচ্ছায় আর একগাল বাড়িয়ে দেন চড় খাবার জন্য। আসলে এ'দের কেউ মানসিক বা শারীরিকভাবে আঘাত করলেও এ'রা কখনই কাউকে আঘাত করতে চান না। স্বামী বিবেকানন্দ বলেছিলেন, 'অযথা কাউকে আঘাত করলে প্রস্তুত থেকো ; সে আঘাত ফিরে তোমার কাছে আসবেই।' এই আদর্শবাদী হাতের মানুষ ওই জ্বলন্ত সত্যকথাটি মনে-প্রাণে বিশ্বাস করেন। আশ্চর্য এ'দের স্বভাব, এ'রা উপোস করে থাকলেও কাউকে কোনো অভিযোগ করেন না। কোনো প্রতিষ্ঠান বা কোনো প্রভাবশালী ব্যক্তি যদি না এ'দের সাহায্য করেন, তাহলে এ'দের মহতী চিন্তাগুলি অন্তরের মধ্যে জাগ্রত হয়ে বুনো গোলাপের মতো ফুটে নীরবে শুকিয়ে ঝরে যায়। লোকচক্ষুর আড়ালে ফুটল, আবার আড়ালে ঝরে পড়ল। জনসাধারণ কখনও প্রকৃতভাবে এ'দের ভাবধারার হদিস পান না। যদি না অত্যন্ত ভালভাবে শিরেরেখা বা বুদ্ধিরেখাটি, রবির ক্ষেত্র খুব সুন্দর যদি না হয় এবং রবি রেখাটিও যদি না খুব পরিষ্কারভাবে হাতে আঁকা থাকে, তবে এই হাত যখন অন্য কোনো হাতের সংমিশ্রণে গঠিত হয়, যেমন, জ্ঞানী বা শিল্পী বা বাস্তববাদী বা কর্মী হাতের সঙ্গে মিশে যাক না কেন, তখন সেই হাতের উচ্চ গুণাবলীর সঙ্গে এই আদর্শবাদী হাতের নিষ্পাপ গুণগুলি মিলেমিশে হয়ে যায় মণিকাঞ্চন যোগ। যদিও প্রকৃতপক্ষে আমি কখনোই দেখিনি যে, এ'দের মনিকাঞ্চনের প্রতি এতটুকু আকর্ষণ থাকে। সমাজের প্রকৃত হিতাকাঙ্ক্ষী এবং পরশপাথরে রূপান্তরিত হয়, এই হাতের অধিকারীরা।



শিল্পী হাত

অরুণকুমার চট্টোপাধ্যায়

রুদ্রবীণার 'পরিশোধ'

আজ থেকে চার বছর আগে দক্ষিণ কলকাতার কিছু ঘরণী একত্রিত হয়ে 'রুদ্রবীণা'র প্রতিষ্ঠা করেন। সংস্কৃতি ও সমাজকল্যাণ নিয়ে কর্মরত এই সংস্থাটি তার চতুর্থ বার্ষিকী অনুষ্ঠানে রবীন্দ্রসদনে সম্প্রতি নাচ গান ও নৃত্যনাট্যের এক আসর বসিয়েছিল। বাইরে থেকে শিল্পী ভাড়া না করে 'রুদ্রবীণা'র কলা অনুশীলনরত তার দুই সভ্যাকে তাদের অনুষ্ঠান তুলে ধরে বেশ ভিন্ন রুচির পরিচয় দিয়েছেন।

প্রথমে এলেন বাংলা গানের একক শিল্পী শ্রীমতী সুমিত্রা রায়। রবীন্দ্রনাথ ও নজরুলের একগুচ্ছ গান প্রায় সোয়া এক ঘণ্টা ধরে ইনি গাইলেন। গানগুলি সুগীত হলেও এক বিষয় থেকে অন্য বিষয়ে সমর্পণের সন্ধিমুহূর্তে দর্শক-শ্রোতার মানসিক প্রস্তুতির অভাবে শেষের দিকে কেমন যেন একটা যান্ত্রিকতা ও মনোটনির বিষ আমাদের আক্রমণ করে। স্পর্শ-কাতর মাইক্রোফোনকে সঠিকভাবে ব্যবহার করলে শিল্পীর গলার সূক্ষ্ম কাজগুলি আমাদের কাছে এত সরলীকৃত বলে মনে হত না। শিল্পীকে তবলা, এসরাজ, গীটার ও এফেক্টে সহযোগিতা করেন যথাক্রমে কানাই ভট্টাচার্য, নির্মল বিশ্বাস, স্বপন চট্টোপাধ্যায় এবং অভিজিৎ বন্দ্যোপাধ্যায়।

এবারের প্রধান অতিথি পৌর-মন্ত্রী প্রশান্ত শূর মশাই তাঁর স্বল্প ভাষণে মূলত মহিলাদের উদ্যোগে চলা এই সংগঠনটির সংস্কৃতিমনস্কতার প্রশংসা করে তাদের দায়িত্ব সচেতন হতে অনুরোধ করেন।

পরের (একক) ওড়িশী নৃত্য-শিল্পী ও রুদ্রবীণার সভ্যা কুমারী মালিনী রায়চৌধুরী প্রথম আইটেমে করলেন মঙ্গলাচরণে 'গণেশ বন্দনা' ও দ্বিতীয় ভাগে বিস্তার অঙ্গে 'পল্লবী'। প্রথমটি রাগ কল্যাণ ও একতালে, দ্বিতীয়টি রাগ বসন্ত ও একতালে বাঁধা ছিল। শিল্পীকে সংগীত, বোল / পাখোয়াজে সহ-যোগিতা করেন যথাক্রমে তুষার সরকার এবং স্বয়ং গুরু মুরলীধর মাঝি।

এর পরে শুরু হল তৃতীয় পর্বের অনুষ্ঠান। প্রখ্যাত সাহিত্যিক ও সাংবাদিক অমিতাভ চৌধুরীর পরিকল্পনায় রবীন্দ্রনাথের 'পরিশোধ' নৃত্যনাট্য। বিদেশী বণিক বজ্রসেন ও রাজনটী শ্যামার প্রেমকাহিনীকে রবীন্দ্রনাথ প্রথমে রেখেছিলেন 'পরিশোধ' গীতি-কবিতায়। 'শ্যামা নৃত্যনাট্যে' স্বয়ং কবিই তাকে পরে রূপান্তরিত করেন। বজ্রসেন ও শ্যামার ভূমিকায় সাধন গুহ, পলি গুহের থেকে আমরা বিরল নাট্যমুহূর্তের বদলে পেলাম কিছু পেশাদারী গিমিক মাত্র। তুলনায় সাধনবাবু বরং কিছুটা দৃষ্টিনন্দিত। নেপথ্যের কুশীলবদের মধ্যে প্রখ্যাত আবৃত্তি-কার প্রদীপ ঘোষ ছাড়া সকলেই অ্যামেচার মনোভাবের শিকার। বরং আলো, মঞ্চ, মেকআপ এবং আবহ সংগীতের শিল্পীরা পরি-চালকের গুরুদায়িত্ব বেশ কিছুটা লাঘব করেছেন। প্রশ্ন থেকে যায়, সাধনবাবুকে পরিচালক হিসাবে রেখে শুধুমাত্র রুদ্রবীণার সভ্য / শিল্পীদের দিয়ে 'পরিশোধ' মঞ্চস্থ হলে সেটা এই প্রযোজনার থেকে কতটা খারাপ হতে পারত?

শুভ জোয়ারদার

একটি সুন্দর সন্ধ্যা

সম্প্রতি বর্ধমানের বামুনপাড়া জুনিয়র হাই স্কুলের সাহায্যার্থে কলকাতা ইউনিভার্সিটি মঞ্চে নিবেদিত হয় একটি বিচিত্রানুষ্ঠান। স্কুলটি গত বন্যায় ভেঙ্গে পড়ে। নতুন করে এটিকে গড়ে তোলার উদ্যোগে স্থানীয় একদল মানুষ কলকাতাসহ পশ্চিমবঙ্গের আরো কিছু জায়গায় এই রকম অনুষ্ঠানের মাধ্যমে আর্থিক সঙ্গতি গড়ে তুলতে চান।

অনুষ্ঠানের প্রথম পর্বে ছিল আবৃত্তি পাঠ ও শ্রুতি নাটক। দ্বিতীয় পর্বে নৃত্যনাট্য চিত্রাঙ্গদা। প্রথম পর্বের শিল্পী তালিকাটি দীর্ঘ এবং নামী শিল্পী দ্বারা সমৃদ্ধ। প্রদীপ ঘোষ, পার্থ ঘোষ, গৌরী ঘোষ, গৌতম চক্রবর্তী, জগন্নাথ বসু ও ঊর্মিমালা বসু, অশোক পালিত, প্রদ্যোৎ মল্লিক, রীতা বাইরি, অমিতাভ বাগচী ও তুলসী রায়।

প্রথম পর্বের শুরুর দিকে অধিকাংশ শিল্পীই শোনালেন রাজ-নৈতিক কবিতা। কিন্তু আসর মাতালেন_জগন্নাথ ও ঊর্মিমালা বসু। সহশিল্পীদের নিয়ে এ'রা শোনালেন দুটি শ্রুতিনাটক। প্রথমটি নিরূপ মিত্রের 'দূরভাষিণী' দ্বিতীয়টি বিমল করের 'বিচিত্র প্রেম'। কণ্ঠের মাধুর্য যে কোনো দৃশ্যকে এত স্পষ্ট ও জীবন্ত করে তারই অভিজ্ঞতা পুনঃপ্রাপ্তি ঘটল সেদিন। এরপর আসরের মেজাজটি দখল করার কৃতিত্ব প্রদীপ ঘোষের। বর্ষার কবিতায় সেদিনের বর্ষণ মুখর সন্ধ্যাটি কোথায় যেন মিলে ছিল। তবে দর্শক অনুরোধে 'কামালপাশা' (যা তাঁর কণ্ঠে প্রায় পৌরাণিক হতে চলেছে) সেদিন আদৌ ভাল লাগেনি—ফরমায়েশী বলেই কি? ঐ আসরের আরেকটি বিশিষ্ট নিবেদন ছিল রীতা বাইরির। প্রথমে বীরেন্দ্র চট্টোপাধ্যায়ের 'কালো বস্তীর পাঁচালি' আর পরে সব্যসাচী দেবের 'কৃষ্ণা' প্রাণবন্ত, স্বচ্ছন্দ নিবেদন। অশোক পালিত বা গৌতম চক্রবর্তী আদৌ কোনো ছাপ রাখেননি। শুরুর দিকে গৌরী ঘোষের পাঠ মনে রাখার মত না হলেও পার্থ ঘোষের কয়েকটি ছড়া ভীষণ ভাল লেগেছিল। বিশেষত সজনীকান্তের 'রাঁধুনী'কে নিয়ে ছড়াটি জমেছিল 'এরপর কবি নীরেন্দ্রনাথ চক্রবর্তীর সংবর্ধনা। ঐ অনুষ্ঠান এবং সংবর্ধনা সম্পর্কে অস্পষ্ট এবং প্রদত্ত মানপত্রের বেশ কয়েকটি পংক্তি আপত্তিকর। যেমন. 'যখন কবিতা বাঙালীর বুক থেকে সরে যাচ্ছে, তখন আপনার বলিষ্ঠ লেখনী···এ হেন ধৃষ্টতা একজন কবি বা যে কিভাবে মেনে নেন! সংবর্ধনার উত্তরে কবি শোনালেন রবীন্দ্রনাথের 'বোঝাপড়া'। সহজ কথোপকথনের ভঙ্গী যেন একটু উপদেশভাবই প্রবল।

দ্বিতীয় পর্বে ক্যালকাটা ফোরাম নিবেদন করলেন চিত্রাঙ্গদা। সংগীত পরিচালনা খোকন মজুমদার, নৃত্য পরিচালনা স্মৃতিরঞ্জন ঘোষ! চিত্রাঙ্গদার ভূমিকায় নৃত্যে সুমিতা চট্টোপাধ্যায় যতটা সপ্রতিভ সংগীতে অনুভাতি মিত্র ততটাই আড়ষ্ট। দীপঙ্কর বিশ্বাসের অর্জুন স্বাস্থ্যের সঙ্গে বেমানান। তবে আলো ও পোশাক পরিকল্পনা যথাযথ।

ভাবতে যেমন ভাল লাগে যে এতগুলি মানুষ একটা ভাল কাজের জন্য মিলিত হয়েছেন, দোষারোপ করছেন না পরস্পরকে, অবিশ্বাস করছেন না, তেমনি দুঃখও লাগে একাজের জন্য, মানুষের মহত্ত্ব জাগ্রত করার জন্য আমাদের এখন অন্যভাবে পুষিয়ে দিতে হয় এই ভেবে।

- কৌশিক দত্ত

ঘুমের দেশের গল্প

নাট্যনগরী কলকাতায় নাট্য-গোষ্ঠীর অভাব না থাকলেও শিশু কিংবা কিশোরদের নিয়ে নাটক করেন এমন সংস্থার সংখ্যা কিন্তু খুবই কম। এই কম সংখ্যক সংস্থার মধ্যে উত্তর কলকাতার বিবেকানন্দ শিশু সংসদ যে আন্তরিক চেষ্টায় প্রতি বছর অল্পবয়সী শিল্পীদের দিয়ে নাটক প্রযোজনা করেন তা সঙ্গত কারণেই প্রশংসা পেতে পারে। সম্প্রতি এক সন্ধ্যায় ইউনিভার্সিটি ইনস্টিটিউট হলে সংস্থার সপ্তদশ বর্ষপূর্তি অনুষ্ঠানে শিশুশিল্পীরা জেন কারুথের 'দি স্লিপিং বিউটি' অবলম্বনে 'ঘুমের দেশের গল্প' (রচনা ও নির্দেশনা ধূর্জটি সেন) মঞ্চস্থ করল।

রূপকথার প্রতি শিশুদের যে স্বাভাবিক টান থাকে সেই দিকে লক্ষ রেখেই সংস্থা নাচ, গান, অভিনয় ও সংলাপ সমৃদ্ধ একটি রূপ-কথার গল্প নির্বাচন করেছিলেন। প্রযোজনা প্রসঙ্গে বলতে গেলে অবশ্যই এ'দের টিমওয়ার্কের সার্থকতাকে সাধুবাদ জানাতে হয়। সত্তরজনেরও বেশি শিশুশিল্পীকে দিয়ে এই ধরনের প্রযোজনায় এমন গতিবেগ আদ্যন্ত রাখা সত্যিই দুরূহ কাজ। সেই দুরূহ দায়িত্বকে অদ্ভুত শৃঙ্খলা ও সুসংবদ্ধতায় প্রত্যেকেই পালন করেছিল। নাটকের সবচেয়ে সাফল্যের দিক পরিবেশ অনুযায়ী অভিজিত বন্দ্যোপাধ্যায়ের সুপরি-কল্পিত শিল্পনির্দেশনা।

নাট্যানুষ্ঠান ছাড়া সেদিনের অনুষ্ঠানের প্রথম পর্বে কৃতী ছাত্রী কাকলি দাস, শ্রেষ্ঠ স্কুল ক্রিকেটার অমিতাভ দাস ও প্রতিভাবান অঙ্কনশিল্পী দীপঙ্কর দত্তকে সংবর্ধনা জানানো হয়। অনুষ্ঠানের উদ্বোধক বিচারপতি অজিতকুমার সেনগুপ্ত, প্রধান অতিথি খ্যাতনামা শিল্পী ইন্দ্র দুগার, সভাপতি প্রখ্যাত ক্রিকেটার অম্বর রায়।

পরিশেষে সংস্থাকে ধন্যবাদ এই কারণে, যে সেই সন্ধ্যায় প্রেক্ষাগৃহে উপস্থিত থেকে বোঝা গেছে এ'রা নেহাতই হুজুগে এত সংখ্যক শিশুদের নিয়ে অনুষ্ঠানের আয়োজন করেন না। শিশু প্রতিভাকে যথাযথ কাজে লাগিয়ে ভাল অনুষ্ঠান করার মতো সাহস, ধৈর্য ও অধ্যবসায় এ'দের আছে।

অমল মুখোপাধ্যায়

ডাক ব্যবস্থার গোলমালে অনেক পুরনো চিঠি নতুন চিঠির সঙ্গে পেলাম। সেই কারণে উত্তরদানে সামঞ্জস্য রক্ষা করা যায়নি। আশা করি আপনারা ধৈর্য হারাননি। কয়েকটি কথার পুনরাবৃত্তি করছি, দয়া করে মনে রাখবেন। ১) এক চিঠিতে একটি প্রশ্নই করুন—যা আপনার কাছে জরুরি, চার, পাঁচ, ছটি প্রশ্নের উত্তর দিতে হলে শুধু একটিই চিঠির উত্তর ছাপা হবে, সেটা কি উচিত? ২) আরও লক্ষ্য করবেন, মৌলিক সমস্যা-মূলক প্রশ্নগুলি এ পৃষ্ঠায় অগ্রাধিকার পায়। কারণ অন্তরঙ্গ শুধু রূপচর্চার নয়, একজন সম্পূর্ণ মানুষের যাবতীয় সমস্যার শরিক অন্তরঙ্গ বিভাগ। সমাধানের দাবি রাখি না, কিন্তু আলোচনাযোগ্য সর্বাঙ্গীন সমস্যা—শারীরিক মানসিক পারিবারিক সামাজিক যেমনই হোক না কেন—উপস্থাপিত করে আমরা সুস্থ জীবনের দিকে অগ্রসর হতে চাই। ৩) যাঁরা নামপ্রকাশে অনিচ্ছুক, তাঁরা সে-কথাটি জানিয়ে চিঠিতে অবশ্যই নাম ঠিকানা দেবেন, নাহলে উত্তর দেওয়া সম্ভব নয় এবং পোস্টকার্ডে চিঠি লিখবেন না। ৪) ভেতরে খাম পাঠাবেন না, ব্যক্তিগত পত্রোত্তর দেওয়া হয় না। ৫) ইচ্ছুক পাঠক সব সংখ্যাগুলি পড়বেন কারণ বারবার আলোচিত প্রশ্নের বারবার জবাব দেওয়া একসময়ে বন্ধ করে দিতে হয়। ৬) অপ্রয়োজনীয় বা অভিসন্ধিমূলক চিঠির উত্তর দেওয়া হয় না। আবার অন্যদিকে আন্তরিকতাপূর্ণ অতি সাধারণ চিঠিরও জবাব দেওয়া হয়। উত্তর পেতে অবশ্য তিন/চার মাসও লেগে যেতে পারে। এ ব্যাপারে আমরা দুঃখিত কিন্তু অসহায়।

প্রশ্ন ঃ অমিত হালদার, গিরিডি। তুলিকা ভট্টাচার্য, হাওড়া। সংঘমিত্রা বিশ্বাস, ডিগবয়, আসাম।

উত্তর ঃ আপনাদের সমস্যা ঘাম ও ঘামাচির। অমিতবাবু, আপনার বেশি ঘাম হয়ে জামা ভিজে যায় এবং অস্বস্তিতে পড়েন বুঝতে পারছি। কিন্তু ঘাম কমাবার কোনো কৃত্রিম চেষ্টার দিকে না যাওয়াই ভাল। ঘাম কোনো অসুখ নয়। আপনি যথাসাধ্য সুতির পোশাক ব্যবহার করুন এবং জামার নিচে সর্বদাই গেঞ্জিজাতীয় অন্তর্বাস পরুন। তার আগে সর্বাঙ্গে পাউডার লাগিয়ে নেবেন। ঘামে ভেজা জামা শুকিয়ে না পরে রোজ পরিষ্কার কাচা পোশাক পরবেন, বিশেষত ভেতরের কাপড়। স্নানের পরের জল স্নানজনিত, গায়ে হাওয়া লাগিয়ে শুকিয়ে জামা পরুন। সংঘমিত্রা, আপনার ঘামাচির সঙ্গে বাতাসের আর্দ্রতার যোগ রয়েছে। আপনিও ওপরে লেখা নিয়মগুলি অবশ্যই



মেনে চলুন। রোজ সারা শরীরে সাবান মেখে স্নান এবং পাউডার ও হাওয়া লাগিয়ে যথাসম্ভব শুকনো শরীরে পরিষ্কার সুতির কাপড় পরা—এগুলো অভ্যাস করবেন। শীতকালে যখন ঘামাচি থাকে না, তখন সামান্য তেল মালিশ করে নেবেন স্নানের আগে, শুকনো চামড়া ওঠার কিছুটা সুরাহা তাতে হবে।

প্রশ্ন ঃ মধুমিতা বোস, গৌহাটি, আসাম।

উত্তর ঃ আপনার আগের চিঠির উত্তরে জানিয়েছি, এবারেও জানাচ্ছি, ইলেকট্রোলাইসিসের বিষয়ে আপনি কলকাতার হোটেল হিন্দুস্থান ইন্টারন্যাশনালে নিশ্চয়ই সাহায্য পাবেন বলে আমাদের বিশ্বাস।

প্রশ্ন ঃ এস ভট্টাচার্য, ফার্ন রোড, কলকাতা।

উত্তর ঃ আপনার সমস্যা চুল পাকার। হ্যাঁ, মেহেদির মিশ্রণ লাগিয়ে দেখতে পারেন। তবে প্রথমবার কোনো বিউটি পার্লারে গিয়ে ওটি লাগিয়ে শ্যাম্পু করে নেওয়া ভাল। চুল লালচে হলেও কলপের চেয়ে মেহেদির প্রতিই আমার পক্ষপাত। দু-তিন মাস কাজ চলবে খুব পেকে না গেলে। অল্প পাকলে বেরোবার সময় আইব্রাও পেন্সিল ঘষে নিতে পারেন, তবে সেটা সাময়িক। চুল অল্প বয়সেও আজকাল পাকতে দেখছি; আমাদের খাদ্য ও ব্যবহার্য বস্তুর নিরঙ্কুশ ভেজাল এবং দূষিত পরিবেশ সম্ভবত এর জন্য দায়ী। আপনি যদি মনের জোর করে মুখের সঙ্গে মানানসই হেয়ার কাট অভ্যেস করতে পারেন, তবে কাঁচা-পাকা চুলেও সৌন্দর্যহানি হয় না। তবে মেহেদি করলে অবশ্য পার্লারে করবেন, কারণ যে মিশ্রণ ব্যবহার করা হয় তাতে কফি ছাড়া অন্য দ্রব্যও থাকে যা ঠিকভাবে না লাগালে এবং ঘণ্টাদুয়েক মাথায় না রাখলে শ্যাম্পু করার সঙ্গে সঙ্গে মেহেদির রঙও ধুয়ে বেরিয়ে যাবে, লাভ হবে না। যদি মিশ্রণের আনুপাতিক পরিমাণ নিশ্চিতভাবে অভিজ্ঞলোকের কাছ থেকে শিখে নিতে পারেন, তবেই বাড়িতে লাগাবেন।

প্রশ্ন ঃ আলপনা বোস। তিয়া চক্রবর্তী, মেদিনীপুর।

উত্তর ঃ আপনাদের প্রশ্ন—কী করে একটু মোটা হওয়া যায়। এ বিষয়ে আগেও লেখা হয়েছে। ফ্যাট, প্রোটিন ও কার্বোহাইড্রেটযুক্ত খাবার—ভাত, ডাল, মাখন, মাংস, ডিম, দুধ যতটা হজম করতে পারেন, খাবেন। শুধু দুধে মোটা হওয়া যায় না। খাবার পরে দুপুরে একটু বিশ্রাম বা ঘুম মোটা হতে সাহায্য করে। এবং খাদ্য হজম করা আর পেট পরিষ্কার রাখার জন্য অন্য সময়ে কিছু দেহ সঞ্চালনও দরকার। এক চামচ করে ভাত খাওয়া বাড়ান, হঠাৎ একেবারে যেন বেশি খাবেন না।

প্রশ্ন ঃ সোমা দাস, ভবানীপুর। কেয়া চ্যাটার্জি, বাঁকুড়া।

উত্তর ঃ আপনাদের প্রশ্নের উত্তরও আগে বেরিয়েছে। কোনো ভাল পার্লারে গিয়ে কিছুদিন বুকের ম্যাসাজ নিন। বিশেষ ব্যায়াম দেখে শিখে নেবার দরকার, এজন্য বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন, সব পাড়ায়ই আজকাল ব্যায়াম কেন্দ্র হয়েছে। স্প্রিং টানার এক ধরনের ব্যায়াম এ ব্যাপারে ফল দেয়, এ বিষয়েও ব্যক্তিগত পরামর্শ ব্যায়াম-শিক্ষিকার কাছে গিয়ে নেবেন। গ্ল্যাভিনার ব্যবহারের কথাও বলা হয়েছে। ত্বক ও ঠোঁট ফাটার জন্য রোজ সকালে খাবার পরে একটি ভিটামিন সি বড়ি খান। এছাড়া খাদ্যাভ্যাসও স্বাস্থ্য মেনে করুন, লিপস্টিক কিছুদিন না-ই বা লাগালেন! অন্যান্য প্রশ্ন করবেন আলাদাভাবে।

প্রশ্ন ঃ মিনু মণ্ডল, চাঁচল, মালদা।

উত্তর ঃ আপনার মুখের ও শরীরের তুলনায় হাত দুটি কালো লিখেছেন। এর একটি প্রধান কারণ মুখ পরিষ্কার রাখার জন্য যে প্রচেষ্টা করেন, হাতের যত্নের জন্য তা করেন না। তাছাড়া, হাত সর্বদা রোদে জলে ধুলোয় অনাবৃত থাকে, শরীরের ঢাকা অংশের তুলনায় তাই হাত কালো দেখায়। আপনি হাতে অর্থাৎ সম্পূর্ণ বাহুতে নিয়মিত ক্রিম ম্যাসাজ ও ফাউণ্ডেশন ব্যবহার করবেন, যা আপনি মুখে ব্যবহার করবেন। রোদ থেকে হাতকে যথাসাধ্য বাঁচাবেন। সর-ময়দা বা ফর্সা করার ক্রিম ইচ্ছে হলে লাগাতে পারেন। তবে হাতের ত্বক পরিষ্কার ও উজ্জ্বল থাকলে রঙ কালো হলেও ক্ষতি নেই। হাতকে অবহেলা করবেন না এবং কিছুদিন হাতওয়ালা ব্লাউজ পরে দেখুন, পরিবর্তন বুঝতে পারবেন।

রুচি রায়

সংক্ষিপ্ত পাক্ষিক রাশি ও লগ্নফল

১৬—৩১ আগস্ট ১৯৮৫



মেষ : পারিবারিক, আর্থিক, মানসিক ও বৈষয়িক সর্বক্ষেত্রেই উন্নতি হবে। সচেষ্ট হলে কর্মক্ষেত্রে ও ব্যবসাক্ষেত্রে সম্মানবৃদ্ধি ও বিশেষ কিছু লাভ যোগ সূচিত হয়। অশ্বিনী, ভরণী ও কৃত্তিকা নক্ষত্রাশ্রিত মেষ রাশির এ পক্ষের শেষের দিকে বিশেষ শুভপ্রদ। প্রেমের ক্ষেত্রে শুভ। মেষ রাশির পক্ষে শুভ বৃহস্পতিবার, সংখ্যা—২, বর্ণ—কচি কলাপাতা, গ্রহরত্ন—পান্না, গ্রহমূল—অনন্ত, ধাতু—সোনা। মেষ লগ্নের জাতিকার শারীরিক কষ্ট ও অযথা পারিবারিক ঝামেলা চলতে পারে।



বৃষ : বৈষয়িক ঝামেলা পূর্বের তুলনায় কিছুটা ম্লান হবে। আর্থিক ও মানসিক অবস্থার উন্নতি হবে। কর্ম ও ব্যবসা ক্ষেত্রে বৃহৎ যোগাযোগ ও আর্থিক শুভফল আশা করা যায়। প্রেমের ক্ষেত্রে শুভ। অযাচিত পরোপকার করতে গিয়ে ক্ষতি হতে পারে। বৃষ রাশির পক্ষে শুভ—রবিবার, সংখ্যা—৩, বর্ণ—পীত, গ্রহরত্ন—রক্ত প্রবাল, গ্রহমূল—বৃদ্ধদারক, ধাতু—ইস্পাত। বৃষ লগ্নের জাতিকার গ্যাসের রোগ ও পায়ু রোগে কষ্টভোগ যোগ আছে। স্বামীর সঙ্গে সুসম্পর্ক বজায় থাকবে।



মিথুন : পারিবারিক, মানসিক ও আর্থিক শুভ যোগ বর্তমান। সচেষ্ট হলে পুরনো কোনো বাসনা সফল হতে পারে। কোনো আত্মীয়ের সঙ্গে সাময়িক মত-বিরোধ চলতে পারে। এ পক্ষে বিশিষ্ট কারো সহায়তা আশা করা যায়। প্রেমের ক্ষেত্রে শুভ। মিথুন রাশির পক্ষে শুভ—শনিবার, সংখ্যা—৪, বর্ণ—কর্বুর, গ্রহরত্ন—গোমেদ, গ্রহমূল—বিষতারক, ধাতু—রূপা। মিথুন লগ্নের জাতিকার এ পক্ষে শুভাশুভ মিশ্র ফল আশা করা যায়। স্বামীর সঙ্গে সুসম্পর্ক বজায় থাকবে। তবে নিকট কারো দ্বারা ঝামেলার সৃষ্টি হতে পারে।



কর্কট : এ পক্ষ বিশেষ অশুভপ্রদ। কোন পুরনো রোগের প্রকোপে কষ্ট ভোগ হতে পারে। হঠাৎ কোনো অবাঞ্ছিত কারণে অপমানিত হতে পারেন। আর্থিক ক্ষতির সম্ভাবনা আছে। লেখক-লেখিকাদের পক্ষে এ পক্ষ বিশেষ সুবিধার নয়। প্রেমের ক্ষেত্রে অপযশ বা অপমানিত হবার যোগ আছে। কর্কট রাশির পক্ষে শুভ—শনিবার, সংখ্যা—৪, বর্ণ—ঘিয়ে, গ্রহরত্ন—মুক্তা, গ্রহমূল—রামবাসক, ধাতু—সোনা। কর্কট লগ্নের জাতিকার ভোগাকাঙ্ক্ষা বৃদ্ধি পাবে। মানসিক দোটানা ভাবের ফলে ক্ষতি হতে পারে।



সিংহ : এ পক্ষে আর্থিক, মানসিক, বৈষয়িক ও শারীরিক বিশেষ অশুভ। চোখ, দাঁত ও পেটের রোগে কষ্ট ভোগ আছে। প্রতিবেশী বা নিকট আত্মীয়ের সঙ্গে মতবিরোধ হবে। আর্থিক ক্ষতি হতে পারে। পূর্বফাল্গুনী নক্ষত্রে যাদের জন্ম তাদের ভোগাকাঙ্ক্ষা বৃদ্ধি পাবে। সিংহ রাশির পক্ষে শুভ—মঙ্গলবার, সংখ্যা—২, বর্ণ—মেরুন, গ্রহরত্ন—হীরা, গ্রহমূল—বিল্ব, ধাতু—রূপা। সিংহ লগ্নের জাতিকার বায়ুজ রোগে কষ্ট ভোগ যোগ আছে। স্বামীর সঙ্গে সাময়িক মতবিরোধ এড়িয়ে চলাই বাঞ্ছনীয়।



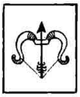
কন্যা : এ পক্ষ শুভাশুভ মিশ্র ফলের ইঙ্গিত দেয়। আর্থিক ও মানসিক চাপ থাকবে, তবে ভোগাকাঙ্ক্ষা বৃদ্ধি পাবে। শারীরিক রক্তচাপ বৃদ্ধি ও দাঁতের রোগে কষ্ট ভোগের যোগ আছে। এ পক্ষে মিতব্যয়িতা একান্ত প্রয়োজন। কন্যা রাশির পক্ষে শুভ—বুধবার, সংখ্যা—৩, বর্ণ—ঘিয়ে, গ্রহরত্ন—পীতপোখরাজ, গ্রহমূল—বামনআটি, ধাতু—লোহা। কন্যা লগ্নের জাতিকার অর্থ ও সুনাম বৃদ্ধির যোগ আছে। আপনার ভাগ্যে স্বামীর উন্নতির যোগ প্রবল।



তুলা : এ পক্ষ শুভাশুভ মিশ্র ফলের ইঙ্গিতের সূচক। সচেষ্ট হলে কর্ম ও ব্যবসাক্ষেত্রে সুনামবৃদ্ধি পাবে। চিত্রা নক্ষত্রে যাদের জন্ম তাদের ভোগাকাঙ্ক্ষা বৃদ্ধি পাবে। আর্থিক ও মানসিক চিন্তা অনেকাংশে দূর হবে। বিশিষ্ট কারোর সহায়তায় উন্নতির পথ সুগম হবে। তুলা রাশির পক্ষে শুভ—শুক্রবার, সংখ্যা—২, বর্ণ—ক্রীম, গ্রহরত্ন—বৈদূর্যমণি, ধাতু—সোনা। তুলা লগ্নের জাতিকার এ পক্ষ বিশেষ শুভ নয়। পড়ে গিয়ে আঘাত পেতে পারেন।



বৃশ্চিক : এ পক্ষ বিশেষ শুভ। সচেষ্ট হলে সম্মান ও প্রতিপত্তি বৃদ্ধি পাবে। বহুদিনের কোনো শত্রু বশে আসবে। ব্যবসা ও কর্মক্ষেত্রে জটিলতা দূর হবে। তবে সন্তান স্থানীয় কারো কাছ থেকে মানসিক আঘাত প্রাপ্তির যোগ আছে। বৃশ্চিক রাশির পক্ষে শুভ—সোমবার, সংখ্যা—১, বর্ণ—কচি কলাপাতা, গ্রহরত্ন—নীলা, গ্রহমূল—বিল্ব, ধাতু—সীসা। বৃশ্চিক লগ্নের জাতিকার অদূরদর্শিতা ও অতি-বিশ্বাসের ফলে অন্যের দ্বারা ক্ষতি হতে পারে।



ধনু : এ পক্ষ শুভাশুভ মিশ্র ফলের ইঙ্গিতের সূচক। পক্ষের প্রথম দিক অপেক্ষা শেষের দিক বহুলাংশে শুভ। কর্ম ও ব্যবসাক্ষেত্রে বৃহৎ যোগাযোগ ও সম্মানবৃদ্ধির যোগ আছে। কোনো আত্মীয়ের জন্য মানসিক অশান্তি কিছুটা দূর হতে পারে। ধনু রাশির পক্ষে শুভ—শুক্রবার, সংখ্যা—১, বর্ণ—পীত, গ্রহরত্ন—রক্তপ্রবাল, গ্রহমূল—ক্ষীরিকা, ধাতু—লোহা। ধনু লগ্নের জাতিকার এ পক্ষের শেষের দিকে শারীরিক কষ্ট ও মানসিক চঞ্চলতা বৃদ্ধির যোগ আছে।



মকর : এ পক্ষ বিশেষ অশুভপ্রদ। আর্থিক, বৈষয়িক, মানসিক ও শারীরিক চিন্তা বৃদ্ধি পাবে। প্রেমের ক্ষেত্রে শত্রুতা ও বদনাম বিষয়ে পূর্ব থেকে সাবধান হওয়া বাঞ্ছনীয়। নিজের ভুলে কর্ম ও ব্যবসা ক্ষেত্রে শত্রুতা বৃদ্ধির সম্ভাবনা আছে। মকর রাশির পক্ষে শুভ—বুধবার, সংখ্যা—১, বর্ণ—নীলাভ, গ্রহরত্ন—গোমেদ, গ্রহমূল—অনন্ত, ধাতু—সোনা। মকর লগ্নের জাতিকার সম্মান ও প্রতিপত্তি দুই-ই বৃদ্ধি পাবে।



কুম্ভ : এ পক্ষ শুভাশুভ মিশ্র ফলের ইঙ্গিতবাহী। শারীরিক, মানসিক, আর্থিক ও বৈষয়িক চিন্তা থাকবে। তবে কোনো কোনো ক্ষেত্রে সচেষ্ট হলে শুভ ফলও পেতে পারেন। পূর্বভাদ্রপদ নক্ষত্রে যাদের জন্ম তাদের কোনো কোনো ক্ষেত্রে লাভের ইঙ্গিতের সূচক। কুম্ভ রাশির পক্ষে শুভ—শুক্রবার, সংখ্যা—৪, বর্ণ—ঈষৎ কালো, গ্রহরত্ন—চুনী, গ্রহমূল—বিল্ব, ধাতু—তামা। কুম্ভ লগ্নের জাতিকার শত্রু দ্বারা ক্ষতির সম্ভাবনা।



মীন : এ পক্ষ বিশেষ শুভ। শারীরিক, মানসিক ও আর্থিক উন্নতির লক্ষণ আছে। কর্ম ও ব্যবসার ক্ষেত্রে শত্রুতা সত্ত্বেও সুনাম ও বৃহৎ যোগাযোগ আসবে। সচেষ্ট হলে বিশেষ কিছু লাভ ও বহুদিনের আকাঙ্ক্ষা পূর্ণ হতে পারে। প্রেমের ক্ষেত্রে শুভ। মীন রাশির পক্ষে শুভ—বৃহস্পতিবার, সংখ্যা—৫, বর্ণ—নীল, গ্রহরত্ন—পীতপোখরাজ, গ্রহমূল—বৃদ্ধদারক, ধাতু—ইস্পাত। মীন লগ্নের জাতিকার চর্ম ও লিভারঘটিত পীড়ায় কষ্ট ভোগের যোগ আছে। স্বামী ও সন্তানের সঙ্গে সুসম্পর্ক বজায় থাকবে।

শ্রীগৌতম ভক্তিসিদ্ধান্ত ভারতী

মুদ্রাকর ও প্রকাশক দেবকুমার ব্যানার্জি কর্তৃক ইত্যাদি প্রকাশনী লিমিটেড প্রেস, ৭৭/২/১ লেনিন সরণি, কলকাতা ৭০০০১৩ (ফোন : ২৪-০১৯৯), থেকে মুদ্রিত ও ইত্যাদি প্রকাশনী লিমিটেড, রেজিঃ অফিস, ৩৩ বিপ্লবী অনুকূলচন্দ্র স্ট্রিট, কলকাতা ৭০০০৭২ থেকে প্রকাশিত।
ফোন : [illegible] Telex 021-5092 IPPL IN

SUKANYA 16 AUGUST 1985 Regn. No. 42166/84/RNI Postal Regn. No. WB/CC-423 Rs. 3.50

